

'Goed ouder worden'

Genieten van het

Het 'grote genieten later'
bestaat niet



Agaath Winsemius (62) heeft iets aan zichzelf 'laten doen'. Haar kinderen zeiden: 'Je kunt er zoveel jonger uitzien!' Toen heeft ze het maar gedaan. 'Maar of ik er gelukkiger door ben geworden? Nee! Ik voelde me opgejaagd en onder druk gezet. Ik moest en zou jong blijven. Maar ik ben toch 62?'

TEKST: TIERK DE REUS BEELD: ELISABETH ISMAIL

DE MYTHE VAN de eeuwige jeugd lijkt onze samenleving in zijn greep te hebben. Niet alleen dertigers en veertigers doen er alles aan om een strakke buik en een gladde - liefst licht gebruide - huid te hebben, ook senioren moeten meedoen. Agaath Winsemius zag in de spiegel dat haar gezicht trekken van ouderdom kreeg. 'Had ik daar zelf nu zo'n probleem mee? Ja en nee. Je vindt het natuurlijk niet fijn. Veel rimpels, een hangerige huid. Maar ook in mijn omgeving merkte ik dat ze het zagen. Ik zou er iets aan kunnen doen, zeiden mijn kinderen. Op televisie zie je dat ook: je kunt weer een jonge huid krijgen, er weer uitzien als een veertiger.'

even dat is gegeven

Agaath liet zich in het ziekenhuis behandelen. Haar gezicht oogt nu tamelijk glad. 'Maar je ziet nog steeds dat ik een vrouw op leeftijd ben', constateert ze een beetje verbitterd. 'Achteraf voel ik me heel vervelend over de ingreep. Net of er iets in mij aangetast is. Waarom mag ik er niet gewoon zijn, met rimpels en al?'

Frits de Lange (1955) is theoloog en schrijver van het boek *De mythe van het voltooide leven - Over de oude dag van morgen* (Meinema, Zoetermeer). Hij herkent de sfeer die Agaath Winsemius verwoordt. 'In onze samenleving heerst de gedachte dat je eeuwig jong moet blijven. Dat geldt ook voor de ouderen: zij moeten er jong uit blijven zien, actief zijn, volop deelnemen aan het maatschappelijke leven.

Het is voor ouderen lastig om opgezaaid te worden met de 'plicht' jong te blijven. Televisiereclame en advertenties in tijdschriften hebben de uitstraling dat de oude dag fantastisch zal zijn. Het probleem is dat ouderen hier vaak zelf ook in gaan geloven. Ze willen voldoen aan het beeld dat van hen geschetst wordt in de media. Ze verven dus ijverig hun haar of laten zich - en dat is ingrijpender - verbouwen.

Na je pensioen komt je tweede jeugd, denken veel mensen die eind vijftig, begin zestig zijn. We gaan genieten, reizen, van alles ondernemen! Maar is dat reëel? Ik denk dat je hier eerlijk mee moet durven omgaan. Accepteer dat je ouder wordt. Je mogelijkheden nemen bij het ouder worden af, vroeg of laat. Maar dat betekent helemaal niet dat je in mineurstemming over je oude dag moet denken. Beslist

niet! Wij worden vandaag heel anders ouder dan de generaties voor ons. We zijn echt veel fitter en welvarender, in vergelijking met onze opa's en oma's in dezelfde levensfase. Je hoeft de ouderdom niet als een doemscenario te zien. Maar wel is het nuttig om in te zien dat de televisiebeelden van de eeuwig lachende senior, die altijd een volle bos grijs haar bezit en stevast een partner aan zijn zijde heeft, eenzijdig en irrealistisch zijn. Het is beter om op een nuchtere manier na te denken over goed ouder worden.'

'Goed ouder worden'

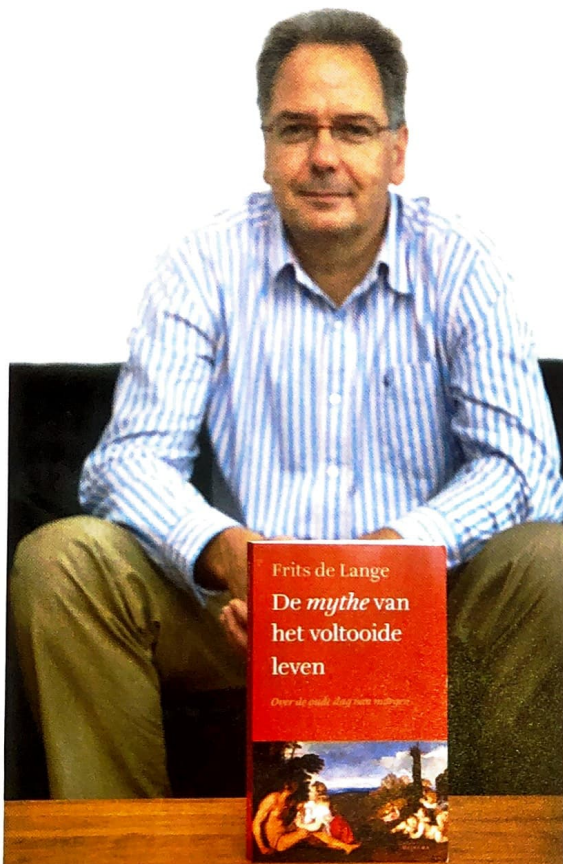
De vragen rond 'goed ouder worden' behoren tot het vakgebied van Frits de Lange, hij is hoogleraar ethiek aan een theologische universiteit. Maar deze vragen boeien hem ook persoonlijk heel

erg. Vooral ook, omdat er een groot verschil is tussen de oude dag van vroeger en de oude dag van vandaag. 'Er is in de samenleving en in de cultuur ontzettend veel veranderd', vertelt hij. 'De gezondheid en de mogelijkheden die we vandaag hebben zijn enorm verbeterd vergeleken met vroeger. Rond 1870 werden mensen gemiddeld 40 jaar oud. Nu worden we ongeveer 80! Maar ook de kijk die we hebben op het leven en op de dood is sterk veranderd. Het leven was tot ongeveer 1800 voor vrijwel iedereen een voorbereiding op het leven ná de dood. Hoewel niet iedereen naar de kerk ging, hadden vrijwel alle mensen de overtuiging dat het na de dood niet over en uit was. Er wachtte een hemel of je zou gestraft worden voor je slechte daden. Ook al leefden mensen toen kort, ze had-

Ouder worden houdt ook in:
rijker worden aan verdraagzaamheid

Zes adviezen van Frits de Lange

1. Verzet je niet tegen het ouder worden, maar probeer het zo goed mogelijk te doen.
2. Accepteer je beperkingen, maar heb ook oog voor je nieuwe mogelijkheden.
3. Laat je nooit verbouwen!
4. Stop na je pensioen niet helemaal met werken. Blijf iets nuttigs doen voor anderen!
5. Geniet van elk moment. Het 'grote genieten later' bestaat niet.
6. Ga naar de kerk - of blijf naar de kerk gaan. In kerken is vaak veel aandacht voor elkaar. Bovendien kom je er in contact met jongere mensen. Dat inspireert en houdt je jong!



De mythe van het voltooide leven

De babyboomers van nu maken zich op voor hun tweede jeugd op de leeftijd dat hun ouders gingen denken aan hun pensioen. De tweede levenshelft heeft nog nooit zo lang geduurd. Maar tegelijk weten we minder dan ooit er zin aan te geven. Willen we eigenlijk wel oud worden en hoe worden we dan goed oud? Collectieve antwoorden op die vraag brokkelen af; ook de ouderdom is geïndividualiseerd. De generatie ouderen op komst is de eerste die groot geworden is met waarden als zelfontplooiing en authenticiteit. Kunnen we daarmee oud worden?

In dit boek wordt gezocht naar antwoorden op de vraag hoe gezondheid, autonomie, gemeenschap en zingeving met elkaar in balans kunnen worden gebracht.

Frits de Lange (52) is hoogleraar ethiek aan de Protestantse Theologische Universiteit in Kampen.

den uitzicht op eeuwig leven.

‘Deze religieuze verwachting heeft het merendeel van de mensen niet meer. Na de dood is er niets of er is wel iets, maar daarover kunnen we weinig tot niets weten. Deze omslag in het denken heeft grote gevolgen gehad voor de manier waarop we tegen onze oude dag aankijken. Ook al leven we nu langer, als mensen niet meer geloven in de eeuwigheid, leven ze eigenlijk korter dan ooit. We moeten dan alles uit het leven halen wat erin zit. We willen er iets moois van maken, er heel bewust mee omgaan. Maar het kan ook leiden tot de overspannenheid die je aantreft bij mensen die zich laten verbouwen om krampachtig ‘jong’ te willen blijven. Alles is dan gefocust op het hier en nu. Het is prima om ernaar te streven om goed en gelukkig te leven, ook als je op leeftijd bent. Maar je komt in de problemen wanneer je de nuchtere werkelijkheid probeert te ontkennen. De ouderdom is geen tweede jeugd, maar een heel nieuwe levensfase. Daar moet je je bewust op voorbereiden.’

Kritisch

Het krampachtig omgaan met het ouder worden werkt ook door in het overheidsbeleid, legt De Lange uit. ‘Onze samenleving is gericht op zelfbeschikking. Mensen moeten te allen tijde zelf kunnen bepalen wat ze willen. Ze willen controle hebben over hun leven. Beleid maken voor ouderen, betekent dat je uit moet gaan van het principe dat er voor mensen moet worden gezorgd. Je moet erkennen dat ouderen kwetsbaar zijn en afhankelijk van anderen kunnen worden. Ze zijn dan aangewezen op hulp van anderen. Dat staat lijnrecht tegenover zelfbeschikking en daarom komt een goed en realistisch ouderenbeleid zo slecht van de grond in onze samenleving. Ik volg daarom de beleidsplan-

nen rond ouderenzorg kritisch. Men zou veel meer moeten uitgaan van de oudere die zorg nodig heeft en niet van de eeuwig jonge senior.’

Om ‘goed oud’ te worden, kun je je voornemen om niet per se een jonge uitstraling te willen hebben. Maar is dat genoeg? Het lijkt erop, dat het een andere manier van denken vraagt. Een nieuwe kijk op het leven. De Lange: ‘Wat ‘goed oud worden’ is, valt lastig te omschrijven. Maar het is wel de vraag waarom het gaat! In elk geval kun je zeggen dat goed oud worden toch op zijn minst is: goed mens zijn! Ik denk dat dan meteen de notie ‘met en voor anderen’ eruit springt. Als je met pensioen gaat, is het zinvol om te overwegen of je niet een of andere vorm van vrijwilligerswerk kunt gaan doen. Dat geeft structuur en invulling aan je leven. Na je pensioen stoppen en thuis gaan zitten, pakt meestal niet goed uit.

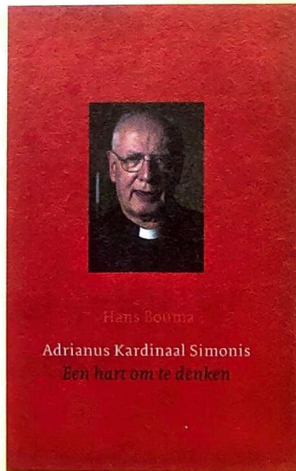
Het is belangrijk dat je deel blijft uitmaken van een gemeenschap. Dat kan een kerk zijn of een sportcentrum. Je kunt geregeld met vrienden gaan biljarten of oud papier ophalen voor de basisschool van je kleinkinderen. Mijn vader kon als hoogbejaarde niet veel meer. Toch ging hij altijd de oude kranten ophalen bij zijn burens en hij bracht die naar een depot. Dat vond hij heel prettig, het gaf hem het gevoel zinvol bezig te zijn. Hij werd er ook om gewaardeerd door de medebewoners van het appartementencomplex.

Contact houden met jongere generaties kan heel verfrissend werken. In onze tijd lijken de leeftijdsgroepen heel erg van elkaar gescheiden te zijn. Laatst was ik met mijn vrouw op een feestje, waar vrijwel alleen maar dertigers waren. Achteraf zeiden we tegen elkaar: dat gebeurt bijna nooit meer! De jongere mensen hebben hun eigen circuits, hun eigen leeftijdsgenoten. Maar is dat goed? Ik

Ouderdom is geen tweede jeugd,
maar een nieuwe levensfase

Kardinaal Simonis over ouder worden

'De vergrijzing van de bevolking wordt meestal als een probleem gezien, maar het gaat toch ook om een zegen. Met het steeds hoger wordende percentage oude mensen in onze westerse wereld is immers een schat aan levenservaring en levenswijsheid gegeven. Al die bejaarde mensen vormen een aanzienlijk geestelijk kapitaal. Ouderdom komt met gebreken. Maar ouder worden houdt ook in: rijker worden. Rijker aan geleefd leven, rijker aan ervaring. Vaak ook: rijker worden aan verdraagzaamheid die je je in tegenslagen moet zien eigen te maken. Een grote opgave bij het ouder worden is dat je flexibel probeert te blijven, flexibel van karakter en geest. Dat je niet zwicht voor de verleiding alles maar op z'n beloop te laten: ach, mijn tijd zal het nog wel uitduren. Ik ben nu 75. In een positie als de mijne merk je, dat je geestelijke spankracht minder



wordt. Iedere dag heb ik weer mijn taken en verplichtingen, vaak ben ik van uur tot uur geprogrammeerd. Ieder dag dienen zich ook weer problemen aan. Vooral wanneer ik iets telkens weer opnieuw moet uitleggen, overvalt me een grote moeheid. En toch probeer ik het dan maar weer. Wat voor mij essentieel is: dat ik aandacht blijf houden voor de noden van anderen, de noden van de wereld.'

Dit fragment komt uit het nieuwe boek van kardinaal Simonis: *Een hart om te denken*, Uitgeverij Kok Kampen, ISBN 90 435 1351 2, €17,50.

denk dat het heilzamer is om de leeftijdsgroepen meer in contact te brengen met elkaar. Voor ouderen geldt: het houdt je jong. Voor jongere generaties betekent het: zicht krijgen op latere fasen van het leven. Dat is nuttig, want we worden allemaal ouder.'

Genieten

Wanneer begin je eigenlijk met 'ouder worden'? De Lange: 'Als je over de helft van je leven bent en je gaat

realiseren: er komt geen derde helft. Het is belangrijk om dan zonder oogkleppen naar de toekomst te kijken. Het leven is eindig, onze mogelijkheden zijn begrensd. Dat is niet erg. Je krijgt het er moeilijk mee, wanneer je dit probeert te ontkennen. Dan gaat het je in de weg zitten, vroeg of laat. Juist wie zich realiseert dat het mensenleven grenzen heeft, kan leren genieten van het leven zoals het gegeven is.' ■

Palliatieve zorg

Het aantal palliatieve voorzieningen is de afgelopen jaren sterk gegroeid. Eind jaren negentig waren er ongeveer 40 hospices, inmiddels ligt dit aantal rond de 250 en het groeit snel.

'Als thuis niet (meer) kan, en het ziekenhuis niet (meer) hoeft...' Zo verwoordt Hospice Kuria het kernachtig op de website www.kuria.nl. Dit hospice aan het Valeriusplein in Amsterdam biedt plaats aan 10 bewoners die een eigen kamer hebben met ruimte voor persoonlijke bezittingen. Zo wordt de vertrouwde thuissituatie zo veel mogelijk benaderd. Elders in Amsterdam is het eerste

Joodse hospice van Europa geopend: www.joodshospiceimmanuel.nl. Christelijke Hospices Nederland, www.christelijkehospices.nl werd al in 1990 opgericht, uit mededogen voor de vele ernstig zieke patiënten, en richt zich op terminale zorg in zorginstellingen. Concreet helpt CHN bij het realiseren van hospice-units binnen verpleeghuis of zorgcentrum. Overigens wordt de benaming hospice niet overal gebruikt; het ThamerThuis in De Kwakel bijvoorbeeld noemt zich een

bijna-thuis-huis, zie www.thamerthuis.nl.

In Nederland zijn 5 kinderspices operationeel: in Wezep, Rijswijk, Barneveld, Uithoorn en Amsterdam. Deze eigentijdse vorm van palliatieve zorg valt echter buiten veel reguliere kostenregelingen, zodat particuliere steun onontbeerlijk is. Stichting Pallieter werft fondsen voor de komst

van kinderspice Pallieterburgh in Capelle aan den IJssel; de totale kosten worden geraamd op €1.900.000,-. Een kinderspice is niet bedoeld als stervhuis voor kinderen maar als een voorziening om het kind, ondanks de beperkingen van zijn ziekte, nog zo veel mogelijk van het leven te laten genieten. Dit alles in het vertrouwen dat de zorg optimaal is, ook als de ouders er enkele dagen of weken niet zijn. Klik voor een sponsorformulier op www.pallieterhelpt.nl.

Veel informatie over palliatieve zorg vindt u op de site van de Stichting Agora, het onafhankelijke en landelijke ondersteuningspunt voor palliatieve terminale zorg www.palliatief.nl. Meer info: terminale-zorg.startkabel.nl en palliatievezorg.startkabel.nl.

