

Er nog toe doen. Levensloop vanuit een zingevingsperspectief

Frits de Lange

in: Joost van Vliet en Jan S. Jukema (red.) [Perspectieven op ouder worden en de sociaal professionals](#). Boom Lemma Uitgevers: Den Haag 2014, 171- 178.

Je hoort het ouderen vaak zeggen: 'in mijn tijd...', 'In mijn tijd had je nog geen internet'. 'In onze tijd kon je nog gewoon door de achterdeur bij mensen naar binnen.' 'In mijn tijd' - betekent dit dan dat ouderen niet meer déze tijd leven, dat ze niet meer van deze tijd zijn? Zo ervaren ze het inderdaad soms zelf. En anderen geven hun het gevoel ook dat ze uit de tijd zijn: 'Schrijf jij nog brieven? Dat is echt niet meer van deze tijd'.

Schrijfster Marjoleine de Vos probeert er achter te komen wat mensen bedoelen als ze zeggen: 'in mijn tijd':

'Onze tijd', dat is de periode waarin mensen 'naar hun eigen gevoel volop in leven waren. Vaak in de tijd dat er iets opgebouwd werd wat ook lukte – de eerste echte baan, de kinderen klein, drukte, volheid, verwachtingen ook. (...) we zouden altijd zo doorgaan, we zouden het leven kiezen dat ons beviel, het zou gaan zoals wij het wilden. (...) Het is de tijd 'dat je middenin de gebeurtenissen staat, dat je alles begrijpt en er greep op hebt – althans zo mag je dat graag zien. De tijd, het nu, is van jou. (...) Die tijd duurt misschien zo'n beetje tot je vijftigste, vijfenvijftigste en dan wordt de wereld minder van jou. Dan is er 'een jongere generatie' en die hoor je de dingen zeggen die je zelf 'destijds' 'in jouw tijd' zei, dingen die erop neerkomen dat oudere mensen maar eens hun mond moeten gaan houden omdat 'wij' nu aan de beurt zijn. De 'wij' wier tijd het is weten het beter, of anders. (...) Soms zie je hoe iemand dat overkomt, dat hij als het ware uit de tijd valt, achtergelaten wordt op het perron terwijl de wereld verder raast, en daar staat-ie dan, met zijn koffer. „Deze tijd is niet mijn tijd.“ Het is de tijd van de anderen. De jouwe – ach..."

Ouderen worden gemakkelijk tot mensen 'van gisteren' verklaard. Zij hebben hun tijd gehad, zijn niet meer van deze tijd, raken uit de tijd. Dat beeld hebben jongeren van hen. Maar ook denken ze dat soms van

zichzelf. Ze dreigen het contact met de wereld van vandaag te verliezen. Ze voelen zich overbodig geworden, als iemand van vroeger. Dat heeft vaak een negatief effect op hun welbevinden. Ze doen er niet meer toe, is hun ervaring. Ze dragen niet meer bij aan de samenleving, er zit niemand meer op hen te wachten. Waar leven ze dan nog voor? Wat is dan nog de zin van hun bestaan? Ouderen kunnen lijden onder hun statusverlies. Vroeger waren ze iemand. Nu zijn ze niemand meer, uitgerangeerd, waardeloos geworden.

In dit hoofdstuk staan we stil bij deze ervaring van zinverlies bij ouderen. Waardoor wordt dat veroorzaakt? En kunnen we er wel iets aan doen? Ik ga daarvoor eerst in op wat zinervaring eigenlijk is. (i) Ook vraag ik me af of de zin crisis bij ouderen iets te maken heeft met het type samenleving waarin we leven. (ii.) Daarna stel ik de vraag wat ouderen zelf eraan kunnen doen om die zinverlies tegen te gaan, en wat professionals die ouderen begeleiden daarin kunnen betekenen. (iii.)

WAT IS ZINGEVING?

Zingeving gaat niet alleen over religie en levensbeschouwing ('de zin van *het* leven', laten we dat zingeving II noemen, of: existentiële zingeving), maar is een alledaagse praktijk, even gewoon en noodzakelijk als eten en drinken. Bij zingeving gaat het om 'de zin van *mijn* leven' (zingeving I, of alledaagse zingeving). Mensen die erin slagen om dagelijks zin aan hun leven kunnen in de eerste plaats hun individuele bestaan in een groter geheel plaatsen (*zin als betekenis*). 2. ze hebben doelen in het leven en gaan er voor (*zin als doelgerichtheid*) en 3. ze ervaren ook geluk of voldoening daarbij (*zin als ervaring van voldoening*). Zingeving is eigenlijk het antwoord dat mensen geven op de vraag: 'waarvoor kom jij 's ochtends graag je bed uit...' Als je weet dat je leven voor anderen (collega's, vrienden, partners, kinderen, maar misschien ook alleen: je huisdier) van betekenis is, je activiteiten onderneemt en initiatieven ontplooit om iets van waarde te realiseren in dat verband, en je doet dat alles met plezier – dan heeft je leven zin. Daarbij kan religie of levensbeschouwing (zingeving II) een rol spelen, maar het hoeft niet per se.

Wie jong is heeft veel om voor te gáán, wie volwassen is en midden in het leven staat, ontleent zijn zin aan een gezin of werkkring of vaak beide tegelijk. Het is dan 'spitsuur' in de levensloop. Dat verandert voor wie oud wordt. Het wordt stiller om je heen. Kinderen gaan de deur uit, en je gaat met pensioen. Je partner overlijdt misschien. Stuk voor stuk, vanzelfsprekende zinverschaffers die wegvallen. Je hebt je tijd gehad. Wie zit er nog op je te wachten?

In alle culturen hebben jongeren misschien de neiging om ouderen aan de kant te schuiven: 'nu is het ónze tijd.' Maar in samenlevingen die voor hun voortbestaan afhankelijk zijn van de overdracht van kennis van vorige generaties blijven ouderen een belangrijke rol vervullen. Ze beheersen een vak, dat je van hen moet leren. Ze kennen verhalen en rituelen die verloren zullen gaan als we niet naar hen luisteren. Onze moderne samenleving is niet meer van mondelinge overdracht afhankelijk. En technische kennis veroudert snel. In sommige niet-westerse culturen belichamen ouderen wijsheid en autoriteit. Die culturen zijn voor hun toekomst afhankelijk van de kennis van gisteren. Als in de moderne samenleving een oudere de boodschap te horen krijgt: je bent van gisteren, wordt doorgaans bedoeld: 'Opa moet eens ophouden met het altijd over vroeger te hebben.'

DE MERITOCRATISCHE SAMENLEVING

Het prestigeverlies van de ouderdom in onze samenleving wordt versterkt door twee factoren: de moderne nadruk op vernieuwing draagt ertoe bij dat 'jeugdigheid' en 'verjonging' hoger in waarde worden aangeslagen dan 'rijpe ervaring'. Het 'jong zijn' is in onze cultuur meer dan een leeftijdaanduiding; het is een manier van denken en leven, een waarde, een ideaal, een obsessie geworden. Wie oud wordt, doet de dingen steeds trager. Maar onze samenleving is op versnelling gebaseerd. Tijd is geld, en hoe effectiever en efficiënter we dingen organiseren, des te meer levert het op. Wie niet meer goed kan meekomen in de snelle wereld van actie, dynamiek, en competitiviteit is uitgerangeerd. Jong zijn is voor iedereen een voorbijgaande zaak, maar jong blijven is een permanente cultuuropdracht, een voorwaarde om aan de samenleving te blijven meedoen.

Dat komt omdat in onze samenleving prestige gekoppeld aan prestaties. Dat schept gelijkheid van kansen, op zijn minst in vergelijking tot vroeger. Je doet mee in de samenleving in een open competitie op grond van talent en inspanning. Michael Young introduceerde in 1958 voor dit moderne ideaal het begrip *meritocratie*. Intelligentie en opleiding worden de nieuwe verdelingscriteria voor verdienste. Iedereen behoort gelijke kansen te hebben door een individueel recht op onderwijs en zelfontplooiing. 'Wie zijn best doet kan vooruitkomen,' is de idee. In een meritocratie is maatschappelijk succes niet meer bepaald door afkomst en privileges, maar door diploma's en talent. In Nederland bestaat brede steun voor dit ideaal. 'Maatschappelijke kansen zijn in onze samenleving niet langer afhankelijk van het sociale milieu waarin men is geboren, maar van persoonlijke capaciteiten (intelligentie) en verdiensten (motivatie en inzet)', constateert het Sociaal Cultureel Planbureau in 2004.

In een meritocratie is het gedaan met het vanzelfsprekende sociale aanzien van ouderen. Men kan het ideaal zelfs in die termen definiëren. Young beschrijft de opkomst van de meritocratie als het definitieve afscheid van de *gerontocratie* (de regering door ouderen). De breuk die dit ideaal voltrekt met het verleden is duidelijk: 'In de geschiedenis van de mensheid vormden ouderen de meest hardnekkig heersende klasse; eenmaal gevestigd, is elke aristocratie, elke plutocratie of elke bureaucratie, ook een gerontocratie geweest. Zelfs de democratie, de regering van het volk door het volk voor het volk, betekende een regering van oude mensen door oude mensen voor oude mensen.' De gerontocratie kan volgens Young pas doorbroken worden als kennis en kennis alléén de verdeelsleutel voor maatschappelijk aanzien wordt. Dan is er ook competitie tussen oud en jong mogelijk. De term junior en senior posities herinnert nog aan de tijd dat dit uitgesloten was. 'Promotie in alle belangrijke functies vond alleen op basis van leeftijd plaats', schrijft Young.

Als in een open samenleving uitsluitend scholing en talent de bakermat wordt voor succes, telt leeftijd net zo min als afkomst. In een kennissamenleving die op gelijkheid is gebaseerd is het met de erepositie van ouderen gedaan. *Arbeid* is dan de cruciale praktijk voor

zingeving. Daar laten mensen zien of en hoeveel ze er nog toe doen. Dat betekent slecht nieuws voor ouderen. Ouderen zijn vaker ziek, zijn te duur, te traag en presteren minder, is een hardnekkige gedachte, al kan dat vooroordeel kan op basis van de feiten worden weersproken. In elk geval op de pensioenleeftijd moeten zij 'eruit'.

STATUSVERVAL EN PRESTIGEVERLIES

Voor veel ouderen betekent de uitsluiting uit het arbeidsproces een directe aanslag op hun sociale status. Ze zijn voor hun gevoel uitgerangeerd en ervaren hun pensionering als een 'sociale dood', ook al hebben ze misschien nog dertig jaar leven voor de boeg. Medicus Bob Smalhout (geboren in 1927) luchtte in een interview zijn hart: het pensioen was het ergste dat hem in zijn leven is overkomen. 'Ik ben op 13 oktober jarig en ruim voor die tijd kwamen er opeens collega's met ernstige gezichten naar mij toe, die zeiden dat ze iets met me moesten bespreken: mijn afscheid. Ze keken alsof ze moesten meedelen dat ze m'n laboratoriumwaarden hadden binnengekregen en dat ik nog vier maanden te leven had. Op die toon ging het, omdat ze wisten hoe vreselijk ik het vond te moeten stoppen. Een catastrofe, alsof de bodem uit mijn bestaan viel.' Hij vergelijkt zijn gedwongen pensioen met een dwarslaesie, die je van het ene op het andere moment verlamt en gehandicapt maakt. 'Een mens wordt 65, de dag vóór z'n verjaardag is hij nog tot alles in staat en een gewaardeerd lid van de maatschappij, een dag later kan hij niets meer, moet hij gedwongen gaan nietsdoen.' Ook emeritus-hoogleraar sociologie Gerrit Kuiper beschrijft zijn pensionering als een maatschappelijke doodverklaring. Na de pensionering is dat afgelopen: de gevierde en gevraagde persoon is een nobody geworden. (...) In alle sociale rangen komen prestigeverlies en statusverval voor. (...) Er wordt geen rekening gehouden met wat mensen nog kunnen. Als je 65 bent doe je niet meer mee, de leeftijd duwt je naar de maatschappelijke marge. Dat is het gemis, dat voor ouderen zo pijnlijk is.'

DRIE STRATEGIEËN TEGEN ZINVERLIES

Hoe het zinverlies van de ouderdom te beperken? Ik zie drie manieren waarop ouderen met hun slinkende sociale prestige kunnen omgaan. (1) Door dóór te werken en niet te snel uit het arbeidsproces te stappen. Ze blijven dan volop deel uit maken van de meritocratische samenleving op grond van hun verdiensten. (2) Door hun status en zelfwaardering aan andere zaken te ontleen dan aan werk alleen. Ouderen kunnen zich ook op andere manieren en in andere levenssferen verdienstelijk maken dan die van de betaalde beroepsarbeid. Ze kunnen lid worden van andere gemeenschappen dan van hun vroegere bedrijf of organisatie, ze zich andere doelen stellen en daar voldoening in vinden (3) Door langzamerhand zonder status te leren leven. Een vorm van levenskunst, waarbij innerlijke rijkdom meer telt dan uiterlijke waardering. Je kunt je leven ook zinvol maken onafhankelijk van de sociale erkenning van anderen. Hier zou religie en levensbeschouwing (zingeving II) misschien weer een rol van betekenis kunnen spelen. Ik ga kort op elk van deze zingevingstrategieën in.

Allereerst: arbeid is goed voor mensen, ook al is lang niet alle arbeid goede arbeid. Waarom zou je er, als je er plezier in hebt, goed in bent en anderen je ervoor waarderen, rigoureuus mee stoppen? Naast de evidente functie van inkomensverwerving op basis van inspanning, staan min of meer verborgen, maar niet minder wezenlijke functies van arbeid: arbeid structureert het dagelijkse bestaan, biedt mogelijkheden om sociale contacten op te bouwen en status te verwerven, stelt mensen in staat om een bijdrage te leveren aan het geheel van de samenleving en draagt bij aan hun zelfverwerkelijking. Werk (betaald of onbetaald, het doet er niet wezenlijk toe) helpt bij het vervullen van je menselijke bestemming en het geven van zin aan je bestaan.

Voor een gezondere waardering zal arbeid echter evenwichtiger in de levensloop verdeeld moeten worden. Scholing, werk, zorg en vrije tijd waren tot nog toe afzonderlijke en opeenvolgende levensfasen. In je jeugd ontvang je onderwijs, als volwassene werk en zorg je, in je ouderdom mag je daarvan uitrusten. Die fasen zullen steeds meer levenssferen naast elkaar behoren te worden, waartussen men flexibel moet kunnen switchen. Dat vraagt nu soms nog meer van mensen dan

ze aan kunnen. Met name vrouwen dreigen in het 'spitsuur' van de levensloop te worden overbelast als tegelijk hun carrière, de zorg voor kinderen en soms ook nog de zorg voor de eigen ouders de aandacht eisen. Veel zestigers en zeventigers worden daarentegen niet zozeer overvraagd als wel onderbenut. De ouderen van straks zullen echter meer gewoon zijn te 'leven in de breedte' (A. Th. Van der Heijden), en arbeid zal voor hen een levenssfeer blijven vormen naast andere. Ze zullen naar behoefte en vermogen, al naar gelang de omstandigheden en de levensfase, scholing, arbeid, zorg en vrije tijd in een andere mix combineren dan toen ze jong waren, maar ze zullen alle domeinen als basisingrediënten in hun levensstijl willen houden zolang het kan.

We zijn nog lang niet zover. Zowel op 'het spitsuur' als 'na de middag' zijn we er onvoldoende voor toegerust. Het meest flagrant wordt dat zichtbaar in het onvermogen om oudere werknemers voor het arbeidsproces te behouden. Gebrek aan inzicht in en waardering (ook economisch) voor de competenties van seniorwerknemers is daar mede debet aan. Maar ook de betekenis die arbeid kan hebben voor het zelfbeeld van ouderen wordt daarbij onvoldoende ingeschat. Sociaal aanzien en zelfwaardering ontlenen aan werk draagt bij aan het waardig oud worden. Wie iets kan, doet er nog toe.

Er is een tweede manier om het zingevingverlies in de ouderdom te beperken. Men hoeft geen betaald werk te verrichten, om toch een gewaardeerde rol in de samenleving te spelen. Ouderen maken zich op tal van andere manieren verdienstelijk en verdienen daarvoor lof. Ouderen zijn in weer heel andere dingen goed dan in zware fysieke arbeid, snelle sport of flitsende media: excelleren in het verenigingsleven, in culturele, educatieve en maatschappelijke organisaties, vrijwilligerswerk, vriendschappen, op kleinkinderen passen, hun kinderen met raad en daad bijstaan, genieten van het moment, religie en spiritualiteit, of tijd en aandacht hebben voor, inzicht hebben in bestaansvragen. Onze beperkte, activistische definitie van 'verdienste' verdient dan wel flink opgerekt te worden. Zorgen voor anderen (veel ouderen zijn mantelzorger) is ook een verdienste, al is er weinig maatschappelijke waardering voor dit type werk. Zonder dit vaak onzichtbare werk zou de samenleving verloederen.

Verdiensten hoeven niet eens 'werk' te heten om toch van waarde te zijn. De term 'activiteit' is in dit verband soms nog te activistisch: wat doen mensen precies die elkaar helpen 'samen enigszins prettig de dag door te komen'? Het is nauwelijks te benoemen, laat staan te meten en toch verdienen sommige mensen er een lintje voor – ook al krijgen ze het nooit.

Een derde, laatste strategie om niet te al te veel hoeven lijden onder het verlies aan status is een paradoxale: je kunt ook een lange neus maken naar het bonte circus van roem en eer, en er gewoon niet (meer) aan mee doen. Voor de zin van je oude dag ben je niet afhankelijk van wat anderen van je vinden. Dat vereist een vorm van levenskunst, waarbij aan innerlijke rijkdom meer waardigheid wordt ontleend dan aan uiterlijke waardering.

Voor ons geluk, schreef de filosoof Arthur Schopenhauer, is subjectieve zingeving veel wezenlijker dan objectieve. De zin van ons leven hangt niet af van wat iemand *voorstelt*, noch van wat iemand *heeft*, maar van wat iemand *is*: de persoonlijkheid in de ruimste zin van het woord. We moeten zelf overtuigd zijn van wat we waard zijn en wat ons leven zinvol maakt. De belangrijkste vraag voor ouderen is dan: doe je nog toe – in je eigen ogen?

Onze samenleving veroordeelt ouderen nog steeds tot de *roleless role* van bejaarde, de rol van het 'niet meer.....'. De ouderdom verdient echter een positieve omschrijving: 'wat doe je nú, wie ben je nú? Zingeving wordt zo steeds minder leeftijd- en rol-afhankelijk en steeds meer een zaak van persoonlijke leefstijl en levenskunst. Een stevige identiteit is dan belangrijker geworden voor de zelfwaardering dan een beroep, functie of status.

TENSLOTTE

Elk volwassen leven, aldus Alain de Botton, wordt bepaald door twee grote liefdesverhalen. 'Het eerste – dat van onze zoektocht naar lichamelijke liefde – is welbekend en goed gedocumenteerd (...) Het

tweede – het verhaal van onze zoektocht naar de liefde van de wereld – is een geheimer en beschamender geschiedenis.’ We willen graag geknuffeld en gestreeld worden, maar ook gezien en gehoord. Er toe doen, gewaardeerd worden. Iets voorstellen. Dat geldt voor iedereen, ook als je heel oud geworden bent. Professionals in de zorg en hulpverlening kunnen ouderen ondersteunen in hun strategieën om er blijvend toe te doen. In de eerste plaats door oog te hebben voor het zinverlies dat ouderen in onze samenleving kunnen lijden, het gevoel uitgerangeerd te zijn. Vervolgens door hen te helpen zoeken naar een plek die ze in de levens van anderen kunnen innemen om voor hen maatschappelijk of persoonlijk van betekenis te zijn. En, als dat niet meer lukt, helpen zoeken naar redenen die maken dat zij ondanks alles ‘s morgens met plezier uit bed blijven stappen.

REFERENTIES

Voor dit hoofdstuk is gebruik gemaakt van Frits de Lange, *Waardigheid. Voor wie oud wil worden*. SWP Amsterdam 2010, hoofdstuk 5. Daar zijn ook de referenties naar geciteerde auteurs te vinden.

Relevante websites:

Expertisenetwerk Levensvragen en Ouderen:

www.netwerklevensvragen.nl

.....