

Reizen door  
nieuw land

*Ouder worden met perspectief*

Van Wil Doornenbal verschenen eerder bij Uitgeverij Boeken-  
centrum:

*Wat wil jij? Wat wil ik? Relatie checklist voor jongeren* (met  
Cobi Watterz)

*Geloven zoals je bent. De invloed van je persoonlijke stijl op je  
verhouding tot God en anderen*

*Leven met jezelf... en anderen*

*Mens naast God. Wie doet wat?*

Reizen door  
nieuw land

*Ouder worden met perspectief*

Wil Doornenbal

Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk Forest Stewardship Council® (FSC®) draagt. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid. Ook is het papier 100% chloor- en zwavelvrij gebleekt.

ISBN 978 90 239 7047 7  
NUR 707

Eindredactie Marije Vermaas  
Ontwerp omslag Flashworks.nl  
Lay-out en dtp binnenwerk Gerard de Groot

Bijbelteksten zijn genomen uit De Nieuwe Bijbelvertaling, ©  
2004/2007 Nederlands Bijbelgenootschap, Haarlem, tenzij anders  
aangegeven.

© 2015 Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

Alle rechten voorbehouden

[www.uitgeverijboekencentrum.nl](http://www.uitgeverijboekencentrum.nl)

# Inhoud

|   |     |
|---|-----|
| Voorwoord .....   | 7   |
| 1. Reizen door nieuw land .....                           | 11  |
| 2. Een geestelijk kompas1 .....                           | 20  |
| 3. Liefde geeft energie voor de tocht .....               | 28  |
| 4. Blijdschap brengt zonlicht op je pad .....             | 38  |
| 5. Vrede reist zonder spijt .....                         | 48  |
| 6. Geduld weet om te gaan met frustraties tijdens de reis | 58  |
| 7. Vriendelijkheid doet onderweg goed .....               | 68  |
| 8. Zachtmoedigheid laat een positief spoor achter .....   | 77  |
| 9. Zelfbeheersing stuurt de goede kant op .....           | 86  |
| 10. Geloof reist met vertrouwen verder .....              | 95  |
| Nawoord .....   | 105 |



# Voorwoord

## Waarover gaat dit boek?

Als je dit boek hebt opgepakt, ben je waarschijnlijk geïnteresseerd in het proces van ouder worden. Het kan zijn dat je jezelf tot die groep rekent of dat je vanwege (vrijwilligers-)werk of mantelzorg met senioren te maken hebt. Misschien zijn er ouderen in je naaste omgeving of wil je als jongere je grootouders beter begrijpen.

Wie lang genoeg leeft, zal zichzelf op een dag ook een oudere mogen gaan noemen. Ouderdom gaat ons allemaal aan. Maar voor we tot de senioren gerekend willen worden, moeten we vaak een grens over. Het zinnetje 'Iedereen wil wel oud worden, maar niemand wil het zijn', is dan ook een gevlugelde uitspraak geworden.

Tot welke groep je jezelf ook rekent, je zult je waarschijnlijk afvragen wat dit boek wil toevoegen aan de vele goede boeken die al over dit onderwerp verschenen zijn. Die vraag beantwoord ik graag in dit voorwoord.

Ik ben een oudere (geboren in 1938), met een (tot nu toe) goede gezondheid, waardoor ik nog van alles kan ondernemen. Niet zo veel meer als vroeger natuurlijk, maar dat bederft mijn levenslust niet. Ik leer in deze periode veel over mijzelf en over het leven. Ik kan dan ook eerlijk zeggen dat dankbaarheid bij mij overheerst.

Maar al dit goede neemt het confronterende feit dat ik in mijn laatste levensfase ben, niet weg. Mijn functies zullen tot mijn overlijden geleidelijk aan steeds meer afnemen. Dat besef roept bij mij de vraag op hoe ik tegen mijn ouder worden aankijk.

Soms word ik verdrietig als ik zie dat senioren het ouder worden als een noodzakelijk kwaad ondergaan, en het als een proces ervaren waarin je voornamelijk verliest en niet wint.

Zo'n levenshouding doet volgens mij geen recht aan onze bestemming.

Wat is er dan te winnen als je ouder wordt? Vanuit de bezinning op deze vraag schreef ik dit boek. Mijn leeswerk en zelfreflectie vulde ik aan met wat ik leerde uit waardevolle interviews met senioren.

Er is natuurlijk veel te zeggen over ouder worden. De vraag over wat er in de senioriteit te winnen valt, benader ik vanuit de levensbeschouwelijke hoek, en specifiek vanuit mijn eigen levensvisie: het christelijk geloof. Automatisch kom ik dan bij de Bijbel terecht. Iemand op leeftijd wordt in de Bijbel vergeleken met een oudere boom waaraan nieuwe vrucht kan blijven groeien.<sup>1</sup> Levenskwaliteiten zoals liefde, blijdschap, vrede, geduld. Ouder worden kan kennelijk meer inhouden dan dingen kwijtraken; het levert zijn eigen vrucht op. Intrigerend en stimulerend!

In dit boek ga ik dieper in op die vrucht. Welke invloed krijgt zij in de laatste levensfase? Hoe helpt zij ons om op een goede manier oud te worden? En wat betekent ze voor de relatie met onze omgeving en de samenleving? Wat hebben jongeren er bijvoorbeeld aan om zulke ouderen in hun omgeving te hebben?

Ik beperk mijzelf en ga bijvoorbeeld niet in op het stervensproces, dementering of de ingrijpende vraag in hoeverre alles wat medisch mogelijk is ook moet worden ingezet. En ook al verwerk ik in elk hoofdstuk inzichten uit de psychologie om beter stil te kunnen staan bij de betekenis van de levenskwaliteiten, je hebt geen specifiek psychologieboek in handen.

Ik hoop dat dit boek een steun in de rug is voor senioren die het belang van hun leven tot op hoge leeftijd willen blijven beleven en uitdragen. Wellicht inspireert dit boek bovendien degenen die met ouderen te maken hebben of eenieder die

---

<sup>1</sup> Naar Psalm 92:13-15



zich afvraagt hoe hij zich op het ouder worden wil en kan voorbereiden.

### **De route in dit boek**

Hoofdstuk 1 beschrijft enkele hoofdkenmerken van het land dat ‘Ouder worden’ heet. Hoofdstuk 2 staat stil bij de vraag hoe reëel het is om vrucht te dragen als je lichamelijk aftakelt. Vervolgens richten de hoofdstukken 3 tot en met 10 zich op de hoofdvraag: Welke perspectieven biedt de Bijbel aan senioren? Deze vraag beantwoord ik aan de hand van de vrucht van de Geest uit Galaten 5: liefde, blijdschap, vrede, geduld, vriendelijkheid en goedheid, geloof, zachtmoedigheid en zelfbeheersing. De vrucht van de Geest beperkt zich natuurlijk niet tot één bepaalde periode in ons leven. In elke leeftijdsfase wil Gods Geest die in ons tot ontwikkeling brengen. Over hoe die kwaliteit juist bij ouderen tot bloei kan komen, lees je in dit boek.

Wil Doornenbal



# 1. Reizen door nieuw land

Senioren zijn te vergelijken met reizigers die door een land trekken waar ze nog niet eerder geweest zijn. Misschien spreekt het beeld van een reiziger je aan omdat je graag plekken bezoekt waar je nog niet eerder bent geweest. Maar het kan ook zijn dat je juist vrij honkvast bent en liever in je vertrouwde omgeving blijft. Hoe dan ook, iedereen moet meedoen aan de tocht door het leven.

Het startpunt ligt in de baarmoeder. Na het doorknippen van de navelstreng begint de individuele levensreis op deze planeet. De tijd neemt vervolgens iedereen voortdurend mee naar nieuwe gebieden. Zo trekken we door het landschap van onze kindertijd, passeren daarna de grens met onze jeugd-jaren en later die met de jongvolwassenheid. We komen vervolgens aan in het gewest dat volwassenheid heet. En als lichaam en geest het aankunnen, arriveren we na een tijd op het grondgebied van de ouderdom.

Misschien hoor jij daar al wel, maar voelt het nog niet zo. Onze gevoelsleeftijd kan sterk verschillen van onze kalenderleeftijd.

Dat bleek onder andere uit een onderzoek onder meer dan 6500 senioren met de gemiddelde leeftijd van 65,8 jaar. Toen men hun vroeg hoe oud ze zich voelden bleek de groep zich gemiddeld negen jaar jonger te voelen dan hun kalenderleeftijd aangaf.<sup>2</sup> Een man van net vijftenzestig zei tegen mij: 'Ik houd mijn zoon niet meer bij als we hardlopen, maar dat maakt me vanbinnen niet ouder.' Die gevoelsleeftijd kan overigens in korte tijd omslaan. Bijvoorbeeld na een hartinfarct, of als je op een avond in gezelschap merkt dat je de mensen niet meer goed kunt verstaan.

---

2 I. Rippen en A. Steptoe. *JAMA Intern Med.* 2015; 175 (2): 307-309.

Hoe iemands gevoelsleeftijd ook is, in westerse landen worden ouderen vaak geassocieerd met gepensioneerden. In een poging om internationaal tot eenzelfde omschrijving te komen, stelt de VN de leeftijd waarop ze spreekt over de oudere op zestigplus.

Die kalenderleeftijd maakt dat je automatisch bij een bepaalde groep wordt gerekend. Toen ik vijftenzestig werd, kreeg ik van de burgerlijke gemeente een brief (in vrij grote letter!) om mij te attenderen op voorzieningen die er nu voor mij beschikbaar waren. Als je lid bent van een kerk, word je op een bepaalde leeftijd automatisch ingedeeld bij het ouderenspastoraat. Je kalenderleeftijd duwt je gewoon het land van de ouderen binnen, of je je innerlijk zo voelt of niet.

Nu ouderen gemiddeld langer gezond blijven, wordt hun reis door het seniorenland langer. Tijdens die tocht en door omstandigheden veranderen ze. Een zestigplusser en een negentigjarige kun je niet met elkaar vergelijken. Daarom maak ik onderscheid tussen de startende 'jongere senior', de gevestigde 'midden senior' en de brozer wordende 'oudere senior'. Van alle drie geef ik hieronder een korte indruk van wat zij psychisch, lichamelijk en maatschappelijk kunnen inhouden. Natuurlijk hebben we de 'gemiddelde' oudere voor ogen te houden. Een startende senior kan zich al totaal uitgeblust voelen. En andersom zijn er hoogbejaarde senioren met een opmerkelijke vitaliteit. De beschrijving is dan ook niet bedoeld als een volledig overzicht. Ik richt me vooral op de aspecten die van belang zijn als senioren vrucht willen blijven dragen. De rol van de levensovertuiging en/of het geloof laat ik hier nog even rusten. Dat komt in de volgende hoofdstukken aan de orde.

### **De jongere senior: afstemmen met zelfrespect**

Als jonge oudere, waartoe men gemiddeld de zestig- tot vijftenzeventigjarige rekent, beleef je het meest vitale deel van je ouderdom. Je energie is minder dan toen je vijftig was, maar

voor wie zichzelf in acht neemt is nog heel veel mogelijk. Veel senioren in deze leeftijdscategorie pakken van alles aan en genieten van zaken waar ze vroeger niet aan toekwamen. Toch vraagt deze periode erom dat je zorgvuldig afstemt op wat je ouder wordende lichaam nodig heeft. Daarnaast ervaar je voor het eerst aan den lijve hoe de nieuwe status van senior op jou inwerkt. Sommige geïnterviewden gaven bijvoorbeeld aan dat ze het na hun pensioen het moeilijkst vonden om geen natuurlijk aanzien meer te krijgen door hun veranderde maatschappelijke positie. Een vroegere zakenman vertelt: 'Op recepties die ik zelf vroeger ook altijd gebruikte om te netwerken, merk ik dat ik niet meer zo belangrijk ben om mee te praten.'

Als jongere, vitale senior krijg je over het algemeen de kans om nieuwe plannen te maken voor de invulling van je dagen. Zodat je je leven als zinvol blijft ervaren en je zelfrespect op peil blijft. Jannie vertelt: 'De dames in ons plaatselijke vrijwilligerswerk vormen een gesloten clubje, dat helemaal op elkaar ingespeeld is. Ik werd behandeld als een soort beginnende stagiaire, die nog veel moest leren. Terwijl ik zelf zo veel leiding heb gegeven in mijn baan. Het werken daar maakte me klein. Daarom ben ik er weggegaan.'

Terugkijkend op zijn beginperiode zegt Johan: 'Ik liet in het begin alles maar een beetje op mij afkomen. Daardoor werd ik meer geleefd dan dat ik zelf koos. Ik had immers tijd, dus 'moest' ik wel ja zeggen als men een appèl op mij deed. Ik trok niet zelf een spoor. Het beviel me totaal niet.'

Het is goed om na te gaan wat voor dagbesteding je ziet zitten. Waarin wil je jezelf ontwikkelen? Hoe en waar wil je graag met jouw ervaringen en gaven bijdragen? En wat kun je doen om op die terreinen relaties te leggen? Of dat nu vrijwilligerswerk is, een studie volgen, een hobby ontwikkelen, beschikbaar zijn voor je (klein)kinderen of voor je hoogbejaarde ouders zorgen. Het gaat erom dat je het zelf zinvol vindt en er niet geringschattend over denkt.

Geef ook aandacht aan het ontwikkelen van een stevig sociaal

netwerk, nu je carrièrenetwerk langzaam maar zeker uitdunt. Die uitdaging geldt voor elke oudere die met pensioen gaat, en in het bijzonder voor de alleengaande senior zonder kinderen.

Een alleengaande vijftigplusser zegt: 'Ik ben wel gelovig, maar ik heb van huis uit niets met de kerk. Daar ga ik dan ook nooit naartoe. Maar zodra ik met pensioen ga, word ik misschien toch wel ergens lid. Anders raak ik te veel op m'n eentje.' Deze mevrouw voelt op tijd aan dat ze met een te krap sociaal verband geen gelukkige seniorentijd zal hebben. Na hun pensionering staan partners voor de uitdaging om een nieuw evenwicht in hun relatie te vinden. Dat geldt vooral als tot nu toe één van beiden fulltime huisman of -vrouw was. Plotseling is je partner de hele dag om je heen. Als die commentaar heeft op hoe je dingen al vele jaren aanpakt, kun je behoorlijk gefrustreerd raken. De nieuwe thuissituatie vraagt erom dat je als partners geregeld eerlijk met elkaar praat over wat je van elkaar verwacht. Hoeveel tijd wil je samen doorbrengen en welke ruimte geef je elkaar om dingen alleen te doen? Hoe verdeel je de huishoudelijke taken?

Zo'n overleg slaagt alleen als beiden niet alleen hun eigen verlangens en behoeften serieus nemen, maar ook die van hun partner. En dat valt niet altijd mee. Herman (66) kon het moeilijk aanvaarden dat zijn partner te laat uit bed kwam om samen met hem koffie te drinken. Hij bleef daarover zeuren en eiste haar op dit punt voor zichzelf op. Nettie (62) kon het maar moeilijk accepteren dat Gerhard geen zin had om samen naar de wekelijkse markt te gaan. Ze had zo vaak alleen boodschappen moeten doen, waarom deed hij nou niet gezellig mee?

Elk stel zal een nieuw evenwicht moeten vinden. Als wensen en verwachtingen helder uitgesproken worden en partners aan de andere kant ook flexibel zijn, kan dat prima lukken. Ter wille van de lieve vrede je maar zwiggend aanpassen maakt eenzaam, wat het constant bekvechten trouwens ook doet. Het zou goed zijn als er meer specifieke huwelijkscur-

sussen gegeven werden voor partners in deze periode. Te vaak heb ik met stellen gesproken die meer in een sfeer van een gedwongen wapenstilstand leven dan in een sfeer van groeiende harmonie.

De reis door het land van de senioriteit kan nog een lange en gevarieerde tocht zijn. In 2014 luidde de prognose voor een 65-jarige man dat hij gemiddeld nog 18,2 jaar zal leven. Voor de vrouw is dat 21,1 jaar.

### **De midden senior: loslaten om met bezieling te leven**

Als midden senior van halverwege de zeventig tot halverwege de tachtig jaar merk je meer en meer dat je aan energie inlevert. Niet meer durven skiën of het tuinonderhoud moeten uitbesteden zijn geen leuke ervaringen, ook al is het beter zo. En hoewel je altijd al wel wist dat je op den duur van anderen afhankelijk zou kunnen worden en dat je leven een keer eindigt, wordt het in deze periode allemaal veel reëler voor je. Je bent er meer dan eerder mee bezig als iets waar je rekening mee moet houden. Dit alles vraagt om een nieuw evenwicht tussen aan de ene kant het loslaten van vroegere patronen en aan de andere kant zorgen dat je toch voldoende verbonden blijft met uitdagingen en met mensen. Voor iedereen is dat anders. Een oud-politicus vertelt: 'Alle verslagen van de vergaderingen houd ik niet meer bij. Maar over de issues waarop het in de partij aankomt vorm ik wel mijn mening. En die ventileer ik ook.'

Een dame van rond de negentig: 'Ik kan niet meer voor zo veel mensen bidden. Het lukt me niet. Ik beperk me nu tot een paar mensen die dicht bij me staan.'

En mijn oudere overbuurman: 'Kijk, dit is mijn mooiste roos. Ik heb er vroeger heel veel gekweekt. Nu heb ik alleen nog maar deze vijf struikjes. Maar ik blijf genieten van elk detail. Ik heb er ook meer oog voor gekregen.'

Als we onze energie niet verspillen aan het verzet tegen het