

Inhoud

| | |
|--|----|
| Inleiding | 9 |
| 1 'Ik ben geen 18 meer ...' | 13 |
| Lid van een rekverband | 13 |
| Grensgangers | 14 |
| 'Grijze golf' | 17 |
| Waardig oud worden | 19 |
| Zo oud als | 20 |
| Henoeh | 22 |
| Psalm 90 | 23 |
| Kwetsbaar | 25 |
| Toch begrensd | 26 |
| Lof op de ouderdom | 27 |
| 2 Gezegende ouderdom | 30 |
| Oud is 'out' | 30 |
| Vergrijzingsangst | 32 |
| Ben ik een probleem? | 34 |
| Eerbied | 36 |
| Tweeërlei wijsheid | 37 |
| Wel grijs maar niet wijs | 39 |

| | |
|-----------------------------------|----|
| 3 Ethiek. Welke? | 42 |
| Heidense toestanden | 42 |
| Ziekelijke doodsmystiek? | 43 |
| Een ander geluid | 44 |
| Logisch | 46 |
| Nut en geluk | 48 |
| Voltooid leven | 49 |
| 'Der dagen zat' | 52 |
| Zinvol sterven | 54 |
| | |
| 4 Euthanasiasme | 55 |
| Protestantse aanstichters | 55 |
| Baas over eigen leven en dood | 58 |
| De zaak-Chabot | 59 |
| Wat is euthanasie? | 60 |
| Eindelijk dan toch ... | 63 |
| Verbazing | 65 |
| Een lobby | 67 |
| Toch als de dood voor de dood? | 68 |
| | |
| 5 Levensmoe? | 71 |
| Ontkerkelijking | 71 |
| Bezwaren | 74 |
| Hendrik Groen | 76 |
| Bijna voltooid | 78 |
| Proactieven en rationelen | 80 |
| Redenen | 81 |
| | |
| 6 Ontwikkelingen gaan door | 83 |
| Dokter Barnard | 84 |
| Medische ethiek | 85 |
| Rechterlijke uitspraken | 87 |
| Wilsonbekwame patiënten | 89 |
| Euthanasiewet | 90 |

| | |
|---|------------|
| Een tweede euthanasiewet? | 92 |
| Het wetsvoorstel even geparkeerd | 94 |
| Koekoek éénzang | 96 |
| 7 Maakbaarheidswaan ontmaskerd | 98 |
| Eigenwaarde | 99 |
| Maakbaarheid | 101 |
| Seculiere weerstand | 103 |
| Eigen schuld? | 104 |
| Lijden | 105 |
| Krampachtig | 107 |
| Hoge idealen | 110 |
| Zorg voor elkaar | 111 |
| Kerkelijke gemeente | 113 |
| Luisterend oor | 114 |
| Vuistregels | 115 |
| Regie | 117 |
| 8 Richtlijnen bij keuzes | 119 |
| Strohalm | 120 |
| Grijstinten | 121 |
| Juiste woorden | 123 |
| Keuzes | 125 |
| <i>Surprise question</i> | 127 |
| Palliatieve zorg | 128 |
| 9 Netelige kwesties | 131 |
| De dood op afroep | 132 |
| Hoorzitting | 133 |
| Is dit de bedoeling? | 134 |
| Van religie naar regie | 137 |
| Zelfeuthanasie | 139 |
| Gifpil | 141 |
| Keert het tij? | 144 |

| | |
|---|-----|
| 10 'Lang leve "ik"' | 146 |
| Autonoom | 146 |
| Is mijn wil altijd wet? | 148 |
| De zachte hand | 149 |
| 11 Als het einde komt | 151 |
| Samen beslissen | 151 |
| Vertegenwoordiging | 153 |
| Antibiotica | 155 |
| Uitdrogen | 156 |
| Bewust stoppen met eten | 158 |
| Morfine | 160 |
| Sedatie | 161 |
| Het sterven | 164 |
| 12 'Mijn tijden zijn in Uw hand' | 167 |
| Sterveling | 167 |
| Zorg voor ouderen | 169 |
| Bejaardenhuizen | 171 |
| Zorgplicht | 173 |
| Mantelzorg | 174 |
| Mantelzorgmoetheid | 176 |
| Wmo | 177 |
| Spanningen | 178 |
| Dankbaar werk | 180 |
| 13 Blij vooruitzicht? | 182 |
| Eenzaamheid | 183 |
| Wat verwacht ik? | 183 |
| Eenzaam maar niet alleen | 185 |
| Rijke vertroosting | 185 |
| Grens in zicht | 188 |
| Sterven, maar waar? | 190 |
| Leven met perspectief | 193 |

Inleiding

Onze visie op ouderen is een afspiegeling van de cultuur waarin we leven. Dat geldt voor vandaag, maar ook voor vroeger jaren. In de tijd van de Bijbel stond de oudere in aanzien. Zijn levenservaring en wijsheid kwamen goed van pas in de rechtspraak. Daarom zat hij in de poort om geschillen te beslechten en overeenkomsten te bekrachtigen.

In het Nieuwe Testament is die waardering gelijklopend als in het Oude. Zo lag de leiding van de christelijke gemeente in handen van oudsten. Hun kennis en inzicht waren nodig om de eerste christenen te wapenen tegen allerlei culturele gevaren. De evangelist Timotheüs, vriend van de apostel Paulus, stuitte op weerstand binnen de gemeente mede vanwege zijn jeugdige leeftijd.

De grote waardering voor levenswijsheid blijft de eerste eeuwen van onze jaartelling intact. Kerkvaders en reformatoren bezingen de grijsheid als zegen van God.

De laatste decennia is in onze cultuur een grote omslag gekomen. De oudsten zijn uit de poort verdwenen en jeugdige kerkenraadsleden geven leiding aan de christelijke gemeente. Ook in de politiek is de gemiddelde leeftijd in ongeveer een halve eeuw tijd sterk gedaald. Respect en waardering dreigen te verdwijnen. Niemand staat meer voor de oudere op in tram of trein. Ouderen heten vandaag bejaarden, of liever nog 'senioren'.

Sprak men voorheen over de zegen van de ouderdom, inmiddels domineren de gebreken. Ouderdom lijkt een ziekte te zijn geworden en niemand wil ziek worden. Ouderdom wordt ook vooral ervaren als een last voor de samenleving. Ouderen kosten geld. Ze dragen niet meer bij aan het bruto nationaal product, eten de pensioenpot leeg, doen een overmatig groot beroep op de gezondheidszorg, zorgen mede voor de files op onze wegen en drukte in de treinen. Het lijkt een mondiaal probleem te worden. Ouderen in China en op het platteland van Afrika worden in de steek gelaten. Er zijn allerlei demografische ontwikkelingen gaande waar je je hart voor vasthoudt.

Tegen deze achtergrond, die hier zeer summier en enigszins eenzijdig wordt weergegeven, gaan talloze ouderen de strijd tegen grijsheid en rimpels aan. Met hippe kleding en dito leefwijze willen ze de eeuwige jeugd vasthouden. Dat dit niet kan en niet lukt, is duidelijk. Maar daardoor raakt de ouderdom steeds meer in diskrediet. ‘De dood vergeet me op te halen’, verzuchtte een negentigjarige, die last had van ouderdomsdoofheid en gewrichtsproblemen. Hij beschouwde zijn leven als voltooid. ‘Er is niets meer wat me aan het leven bindt.’ Sommige politici en theologen zien het als passend bij onze cultuur om ouderen die het leven moe zijn een waardige route te bieden naar de nooduitgang van het leven.

In dit boek zoeken we naar een weerwoord tegen deze ontwikkelingen. Want als de Bijbel spreekt over de zegen van de ouderdom, dan is die er ook. Tegelijk beseffen we dat we in een andere tijd en cultuur leven. Wij mensen – persoonlijk en als samenleving – kunnen keuzes maken die de zegen van de ouderdom in de weg staan. Denk aan de bouw van prachtige seniorenwoningen en zorgcentra. Nemen daardoor niet juist eenzaamheid en doelloosheid toe? Of wordt die bevorderd door mensen langer of zelfs zo lang mogelijk thuis te laten wonen? Een groter per-

centage dan de meesten van ons vermoeden ziet alleen nog even de zorgverlener binnen 'vliegen' om steunkousen aan te trekken en andere zorgtaken te verrichten. Verder slijten ze de dag bij de televisie en ... Alcoholgebruik onder ouderen neemt snel toe en is een heus probleem als gevolg van ervaren eenzaamheid, zin- en doelloosheid. Fysieke en psychische achteruitgang en medische beslissingen kunnen de laatste levensjaren zwaar maken. En vergeten we bij dat alles de financiële paragraaf niet. Een euro is maar één keer uit te geven en dat geldt ook voor de overheid. De zorgkosten zijn in het laatste levensjaar het hoogst.

De opzet van dit boek is als volgt. We geven aandacht aan de wijze waarop de Bijbel spreekt over de ouderdom en de plaats van die ouderen. We gaan na hoe de eerste christenen en kerkvaders hierover dachten. Ook luisteren we naar stemmen uit de tijd van de Reformatie en Nadere Reformatie.

Vervolgens komt de omslag naar onze tijd aan de orde. Hoe komt het dat de waardering voor de ouderdom is afgenomen en dat de discussie rond voltooid leven een breed maatschappelijk draagvlak vindt? Welke ontwikkelingen zijn er zoal op te merken? In dit verband komt de discussie rond 'voltooid leven' en euthanasie aan de orde.

Natuurlijk willen we niet blijven staan bij deze vragen en ontwikkelingen, maar zoeken we naar antwoorden die voortkomen uit het bijbelse mensbeeld en die in lijn zijn met de geboden van God. Dat dit een vertaalslag nodig heeft, behoeft weinig toelichting.

Daarom gaan we concreet in op de klacht van menig oudere dat hij zich eenzaam en nutteloos voelt. Wat kunnen we als christelijke gemeente daaraan doen?

Ook komen verschillende medische beslissingen aan de orde. Niet alles wat medisch-technisch kan, moet bij de oudere worden ingezet. Maar waar ligt dan het omslagpunt? Wat zijn de

gereedschappen om tot een zorgvuldige en verantwoorde afweging te komen?

Tot slot komen we terug op het thema van het boek. Het leven van een mens kan voltooid zijn. Wanneer? Wanneer we met Simeon meezingen: 'Nu laat U, Heere, Uw dienstknecht gaan in vrede (...), want mijn ogen hebben Uw zaligheid gezien' (Luk. 2:29-30). De fase waarin we niet meer overbezet zijn met de zorgen voor gezin en werk, is een kostbare gave. De tijd om meer dan ooit ons te bezinnen op en bezig te zijn met wat komt.

Al met al snijden we een actueel, interessant en boeiend onderwerp aan, waarmee we velen van dienst hopen te zijn.

'Ik ben geen 18 meer ...'

Dit boek gaat dus over mensen. Vooral over ouderen. 55-plussers. Het gaat over wel en wee, dood en leven. Over zin, betekenis en waarde van ons bestaan. Over lijden, oud(er) worden en de 'kunst' hoe daarmee om te gaan. Het gaat over levenskunst en stervenskunst.

In dit hoofdstuk verkennen we het thema en geven we enkele voorzetten op wat verder in dit boek nader uitgewerkt wordt.

Lid van een rekverband

Het eerste wat verduidelijking behoeft, zijn de termen 'oud' en 'ouderen'. Het is nog niet zo eenvoudig om tot een algemeen aanvaardbare definitie te komen. Vanuit welk perspectief denk je? Wie 6 jaar is, vindt zijn ouders van 35 niet jong. Ben je 16, dan is vader of moeder van 45 oud in jouw ogen en al snel ouderwets. Zelf eenmaal 60 spreek je over je oude moeder van 85.

Letten we op de ontwikkelingsfase die we doormaken, dan is al spoedig duidelijk dat niet ieder op dezelfde leeftijd begint en stopt met puberen. We voelen ons ook niet allemaal op 65-jarige leeftijd plotseling oud. Statistisch ligt het misschien wat eenvoudiger. Het Sociaal en Cultureel Planbureau onderscheidt de fase 55-64 jaar als een afgebakende klasse. Daarna behoort men

onherroepelijk tot de 65-plussers. In sociologisch opzicht is het ook wat overzichtelijker. Immers, voor een seniorenwoning komen 55-plussers in aanmerking en om lid te mogen worden van de ouderenbond hoeft ik 'slechts' 50 levensjaren volgemaakt te hebben.

Grensgangers

Denkers, vorsers en systematici uit alle eeuwen en culturen hebben zich ingespannen onze gang door het leven te faseren. De Griekse filosoof Aristoteles noemt in zijn *Retorica* drie levensperiodes. Over ouderdom is hij overigens erg negatief. Ouderen zouden cynisch, achterdochtig en gierig zijn en vooral veel met zichzelf bezig. Ze leven eerder in het verleden dan in het heden en maken ook nog eens veel ruzie. Een negatieve visie op ouderdom is dus niet iets van vandaag, maar van alle eeuwen. De Engelse dichter Shakespeare schrijft rond 1600 in zijn *As You Like It* al evenmin strelend over de ouderdom. Zijn totaalvisie op de mens is trouwens al even somber. 'Schreeuwend en spugend beginnen we ons leven. Dan worden we de vervelende scholier en vervolgens de vloekende soldaat en uiteindelijk eindigen we – als we tijd van leven hebben – verkindst, tandenloos, slechtziend, raar pratend en in een mist van vergetelheid.'

Laten we terugkeren tot de levensloop en de inspanningen om daar een lijn in te ontdekken en in aan te brengen. Zo stelde de Griekse dichter Solon (6e eeuw v.Chr.) dat de mens rond zijn vijftigste op het hoogtepunt van zijn intellectuele vermogens is. Niet lang daarna zet de neergang in. Bedoelde hij dat er maar twee stadia op de levensweg zijn? Grofweg heeft hij zeker gelijk. Alle tijden en culturen hebben gemeen dat er jongeren en ouderen zijn, mensen die aan hun 'beste jaren' beginnen en mensen voor wie die tijd achter hen ligt. Grenzen zijn echter vloeiend en bovendien cultureel bepaald. In de christelijke kerk van nu

zien we heel wat ‘jongelingen’ in de bank voor de ‘ouderlingen’ zitten.

De vermaarde dichter Homerus, die vele eeuwen voor de christelijke jaartelling leefde, stuitte op ‘de drempel van de ouderdom’. Het is nog niet zo eenvoudig om te begrijpen wat hij daarmee bedoelde. Dacht hij aan een laatste of een voorlaatste station dat men voorbijging? Of zinspeelde hij op de grens tussen leven en dood? Of op de levensfase waarin men het rustiger aan moet of mag doen? Echter, voor hoe velen, of beter: voor hoe weinigen was rusten vanaf een bepaalde leeftijd weggelegd?

Het meest bekend bij een breed publiek blijft wellicht de ‘trap des levens’ met aan de ene zijde de wieg en aan de andere het graf. Eerst gaan wij een aantal treden omhoog, maar eenmaal boven begint al snel de afdaling. ‘Opgaan, blinken en verzingen.’ Op de hoogste trede staat een vitaal mens. Maar de afdaling is nog niet begonnen of we zien hem krimpen en krommen, totdat ...

Zuiver bezien zet het ouder worden onmiddellijk in na de conceptie. Maar desondanks gaat de curve wel omhoog, tot het maximum bereikt is. We zijn een poosje in de kracht van ons leven en op de top van onze prestaties. Militairen gingen nog niet zo lang geleden bij de zeemacht op vijftigjarige leeftijd, en bij land- en luchtmacht vijf jaar later met functioneel leeftijdsontslag. Sporters bereiken nog eerder de top van hun prestaties. Men bedenke evenwel dat de oudste afbeeldingen van ‘de trap’ van enkele eeuwen terug dateren. Toen waren naar onze maatstaven velen al ver voor hun vijftigste oud en versleten; een honderdjarige werd lange tijd als een curiositeit beschouwd.

Natuurlijk gaat voor de meesten van ons dat afdalen heel geleidelijk. Het gebeurt ook niet voor ieder op hetzelfde moment. Er zijn uitgebluste zestigers en vitale, levenslustige tachtigers. Godfried Bomans laat in een verhaal uit 1947 een jarige van 100 aan de touwen hangen. ‘Hij was bezig een vogelnestje te maken.

Ik kroop bijna in zijn oor en gilde: “Wel gefeliciteerd!” De jubilaris schudde het hoofd, maakte een dubbele salto en sprong op de grond. “Ik ben niet doof”, zei hij, zijn jas aantrekkend, “ik ben alleen maar oud”. Het aantal eeuwelingen is sinds Bomans snel toegenomen, hun vitaliteit eveneens, al zullen maar zeer weinigen een vogelnestje in de touwen maken.

We worden kaal of grijs, hebben bril en gehoorapparaat nodig. ‘Er liggen ’s avonds steeds meer attributen op mijn nachtkastje’, zei een oudere niet zonder humor. ‘Door kunstgebit en hartkloppingen, door reumatiek en rimpels worden we er elke dag weer aan herinnerd dat we aan de verkeerde kant van de lijn staan’, schreef de bekende gereformeerde ds. J. Overduin ruim een halve eeuw geleden. Hij sprak van ‘een zwakke aankondiging van de dood’. Laten we dat eerlijk en nuchter onder ogen zien, zonder in paniek te raken of melancholisch te worden. Oud worden heeft te maken met eindigheid, vergankelijkheid en sterfelijkheid.

Ook christenen ontkomen daar niet aan. Doen we een poging onze weg bijbels te faseren, dan biedt de algemeen aanvaarde tijdsrekening een bruikbaar instrument. Historici dateren gebeurtenissen voor en na de grote wending die de geschiedenis maakte met de geboorte van Christus. Zo kent ook het leven van gelovigen een kantelpunt. ‘Toen leefde ik zonder Christus, nu met Hem.’ We kunnen gemeten naar onze kalenderjaren oud zijn, maar geestelijk jong, terwijl ook het omgekeerde zich voordoet. Genade houdt een mens jong, aldus de dichter van Psalm 103, eeuwig jong. Ze vernieuwt onze jeugd als die van een arend (vs. 5b). En in Psalm 92 klinkt de verzekering dat we in de ouderdom nog vruchtbaar zullen zijn, fris en groen, ‘om te verkondigen dat de HEERE waarachtig is’ (vs. 15, 16). Een christen kan lichamelijk achteruit- en geestelijk juist vooruitgaan. Prof. dr. F. de Lange wijst in zijn *De mythe van het voltooid leven* (2008) op de hoofdpersoon in Bunyans *Christenreis*, die ‘merkwaardig leeftijdsloos’ blijft, ‘ook al reist hij een heel leven lang’. Welk

waardeoordeel hij aan deze constatering verbindt, laten we rusten, maar dat genade jong houdt, staat buiten kijf.

‘Grijze golf’

‘Wij ouderen zijn met velen en met steeds meer.’ Het is zomaar een zinnetje uit een lang essay van Hedy d’Ancona dat in *NRC Handelsblad* verscheen (27-5-2017). En inderdaad, het aandeel ouderen in de bevolking zal de komende jaren alleen maar verder groeien. Het Centraal Bureau voor de Statistiek (Bevolkingsprognose 2017-2060 (2017)) stelt dat in 2040 de vergrijzing het hoogtepunt bereikt met 4,7 miljoen Nederlanders – 26 procent van de bevolking – die 65 jaar of ouder zullen zijn. Dat is een unicum in de geschiedenis. Het voltrekt zich overal waar de welvaart toeneemt en de levensstandaard hoger wordt. In Japan is een derde van de bevolking ouder dan zestig. De vergrijzing in veel ‘welvaartslanden’ heeft ook te maken met het al jaren dalende geboortecijfer. Er worden minder kinderen geboren. Dit in tegenstelling tot veel derdewereldlanden, waar een ruim kindertal als oudedagsvoorziening geldt en daarnaast ook statusverhogend werkt. In islamitische gemeenschappen speelt een hoog geboortecijfer een religieus-ideologische rol, zoals dat tot ver in de twintigste eeuw ook in rooms-katholieke kring het geval was.

In Nederland werden nooit eerder zo veel mensen zo oud. In nauwelijks honderd jaar verdubbelde de levensverwachting. Was die in 1900 44 jaar, in 1945 werden we gemiddeld al 62 jaar, in 1965 68, in 1975 71 en in 2017 ruim 81 jaar. In 2017 verwachtte het CBS dat 65-jarigen in 2023 gemiddeld 20,48 jaren te goed hebben. De kans dat men 90 jaar of ouder wordt, steeg tot 31 procent. In 1950 werd ‘nog maar’ 9 procent van de senioren zo oud. Over de hele linie worden mensen gemiddeld 15 jaren

ouder dan toen. We ‘ontgroenen’ aan de ene kant en ‘vergrijzen’ aan de andere.

Betere hygiëne en goede voeding en voedselpatronen hebben in combinatie met grote doorbraken en ontdekkingen op medisch-technisch gebied de ‘ontzagwekkende dood op een ontzagwekkende wijze teruggedrongen. (...) Waarom worden medische ontdekkingen nooit met een jaarlijkse feestdag herdacht zoals de overwinningen bij veldslagen?’ (Okke Jager, in: *Liever langer leven*, 1984, p. 189). Nadat in 1880 de tyfusbacterie was ontdekt, werden spoedig daarna ook andere bacteriën gevonden, die gelden als infectiedragers van besmettelijke ziekten met niet zelden een dodelijke afloop. Mogen wij in de medische ontwikkelingen die in korte tijd een hoge vlucht namen, niet de goede hand van God zien? De anesthesiologie, moderne operatietechnieken, en wat is er al niet mogelijk op het gebied van nier-, hart- en vaatbehandelingen? (Meer daarover in hoofdstuk 6.) De gemiddelde leeftijd is door deze verworvenheden met sprongen omhoog gegaan. In minder dan een eeuw tijd zijn kolossale overwinningen behaald op ziekten die lange tijd onherroepelijk de dood inluiden. De dodelijke gevolgen van veel ziekten zijn vandaag uitgesteld.

‘De gezondheidszorg voorziet ons tijdig van nieuwe gewrichten, lenzen en hartkleppen, en bedient ons met medicijnen die onze ouderdomskwalen beheersbaar maken en ons overeind houden. (...) Dat het leven voor veel mensen daardoor ook prettiger is geworden, hoor je minder vaak. Ook niet uit de mond van de ouderen zelf.’ Velen zijn knorrig, aldus Hedy d’Ancona. Dat zullen christenen toch zeker niet op zich laten zitten?

Het CBS registreerde in 2016 een diepe kloof tussen geluksgevoelens van ouderen en die van jongeren. Maar ook binnen de groep ouderen zijn grote verschillen. Het maakt uit of men tot op hoge leeftijd gezond en vitaal is of met een toenemend aantal beperkingen en chronische pijn moet leven.