

JAN VAN BAARDWIJK | RENÉ ROSMOLEN

Zin in de ouderdom

poëzie • spiritualiteit • kunst • filosofie • film

SKAN DALON
EEN MEERKIJD PORTIER

Inhoudsopgave

INLEIDING 7

1. BEELDEN VAN OUDERDOM OVER GRACIEUS OUD WORDEN 12

De oude Rembrandt – Antropologische revolutie – Typen van oud worden
De oude en de nieuwe levenstrap – Gracieus oud worden

Over beelden van ouderdom – *suggesties voor gesprek* 27

2. OUD WORDEN MET ZICHT OP HET GEHEEL VAN HET LEVEN OVER LEVENSVERHAAL EN OUDERDOM 30

Toespraak – Het geheel van het leven – Innerlijke ruimte – Herinnering
Eenzaamheid – Balans opmaken – Derde persoonswording van de ouderdom

Over oud worden met zicht op het geheel van het leven –
suggesties voor gesprek 43

Werken met het levensverhaal in kringwerk 46
Reminiscentie – Creatieve werkvormen
Opzet van een kring over levensverhalen

3. OUD WORDEN ALS EINDELIJK VERMOGEN OVER DE POËZIE VAN DE OUDERDOM 56

Genesis – Eindelijk – Vermogen – Verheldering van ogen
Genezen van ‘gehavendheid’

Over de poëzie van de ouderdom – *suggesties voor gesprek* 67

Werken met poëzie in kringwerk 70
Werkwijze – Opzet van een kring over poëzie en ouderdom
Overige leestips gedichten

4. IN WELKE WOORDEN KAN IK WONEN?
OVER SPIRITUALITEIT VAN DE OUDERDOM 86

Traditie – Hetzelfde maar dan anders – Innerlijke vrijheid – Verhalenboek
Zorg voor het verhaal – Wanneer? – Waar? – Waartoe? – Levensgeheim
Levensthema's verbonden met spiritualiteit – Eindelijk vermogen
Bijbelverhalen als vensters van spiritualiteit – Heilige grond – Verwondering
Roeping – Ambivalentie – Troost – Sterven

Over spiritualiteit van de ouderdom – *suggesties voor gesprek* 109

Werken met spiritualiteit in kringwerk 119
Werkwijze – Opzet van een kring over spiritualiteit

5. WIJ ZIJN DE TIJDEN
OVER OUDERDOM IN FILOSOFIE EN KUNST 128

Ouderdom en filosofie 130

Je bent zo oud als je je voelt – Subjectieve en chronologische leeftijd
Hoe om te gaan met het onvermijdelijke – Alles met mate – Spirituele groei
Op grond van waarneming – Nooit te oud om te leren?
Achterwaarts verstaan, maar voorwaarts geleefd – Blinken en verzinken
Tegen de ontluistering – Tussen generaties
Opdat uw dagen verlengd zullen worden – Extended family

Ouderdom en kunst 150

De schoonheid van de ouderdom – Het klassieke schoonheidsparadigma
Het Kantiaanse schoonheidsparadigma – Het laatromantische schoonheids-
paradigma – Het gelaat – Kijken naar beelden (Lucian Freud, Sam Drukker,
Pablo Picasso, Käthe Kollwitz, Erwin Olaf)

Over ouderdom in filosofie en kunst – *suggesties voor gesprek* 177

Werken met filosofie en kunst in kringwerk 181
Werkwijze – Opzet van een kring over filosofie en kunst

6. LEVENSEINDE EN VOLTOOIING
OVER OUDERDOM IN DE FILM 190

De ballade van Narayama – Het laatste bed – Praten over het laatste bed
Voltooid leven – Klaar met leven – Waardig tot in het verpleeghuis
De kunst van het sterven – Wees voorbereid

Over oud worden en voltooiing van het leven – *suggesties voor gesprek* 209

Werken met films in kringwerk 212
Licht en donker – Filmgesprek – De rol van gespreksleider
Opzet van een kring over film
Filmsuggesties met betrekking tot het thema ouderdom

LITERATUUR 221

Inleiding

Wie de jeugd heeft, heeft de toekomst, zo luidt het bekende gezegde. Maar toch, de toekomst is aan de ouderen. Wij worden immers steeds ouder; de tweede levenshelft wordt steeds langer. Van de kinderen die nu het levenslicht zien, zullen de meesten hun ogen pas als honderdjarige sluiten.

Ouderdom is niet meer wat het geweest is. Ofschoon oud worden van alle tijden en plaatsen is, worden we tegenwoordig anders oud dan onze ouders en zeker anders oud dan onze grootouders. De theoloog en ethicus Frits de Lange attendeert ons zelfs op een antropologische revolutie die gaande is.¹ Er is, zo zegt hij, een compleet nieuwe levensfase bijgekomen, de zogenaamde Derde Leeftijd. Deze nieuwe levensfase situeert hij na jeugd en volwassenheid en vóór de hoge ouderdom, van 65 tot 85 jaar.

Met deze spectaculair toegenomen levensverwachting is er een opmerkelijke paradox waarneembaar in onze samenleving. We worden steeds ouder, maar tegelijk spiegelen veel ouderen zich aan de dominante waarden van onze maatschappij door zo lang mogelijk jong te willen blijven. Want onderweg zijn in de ouderdom is klaarblijkelijk ook een stuk lastiger geworden.

Het is voor het eerst in de geschiedenis dat wij – gemiddeld gezien – zo oud worden en met zoveel ouderen zijn. De vergrijzing van onze samenleving heeft allerlei maatschappelijke en economische consequenties en daar is veel aandacht voor. Over zingeving wordt echter veel minder gesproken. Ouderdom is hierdoor een soort niemandsland waarin men op zoek is naar zin en betekenis. Wat betekenen al die extra levensjaren? Hoe kijkt de samenleving naar ouderen en hoe kijken ouderen naar zichzelf?

Met de titel van dit boek *Zin de ouderdom* wordt aangeduid dat wij (de au-

¹ F. de Lange, *De mythe van het voltooide leven*, Meinema 2007, p. 8.

teurs) onderweg zijn in de ouderdom niet alleen als lastig beschouwen. Het is onze ervaring dat veel ouderen er ook zin in hebben om een eigen weg te zoeken en te gaan bij hun ouder worden. Daarnaast klinkt in deze titel door dat wij erkennen dat zin- en betekenisgeving een eigen kleur krijgen in de ouderdom. Daarbij draait het om vragen als: hoe kunnen we alleen of samen onderweg zijn in het laatste landschap van de ouderdom? Welke inzichten dienen zich aan als er meer ruimte is voor herinnering en relativering? Wat zijn de bronnen die gevonden kunnen worden in de ouderdom? In welke woorden kan men wonen en van welke neemt men afscheid? Welke perspectief krijgt men vanuit de ouderdom op het geheel van het leven?

Zin in de ouderdom heeft eveneens een esthetisch aspect, omdat in onze ogen ouderdom ook een eigen schoonheid heeft. Zwart-witfoto's van enkele willekeurige ouderen, gelardeerd door het boek heen, tonen deze eigen schoonheid. Een van de schrijvers van dit boek, René Rosmolen, werkzaam als geestelijk verzorger, heeft de portretten gemaakt. Oud-zijn is vaak niet in tel. Rimpels worden geweerd, verjonging gepropageerd. En probeer zo lang mogelijk uit een verzorgings- of verpleeghuis te blijven, want daar vertoef je in het land achter Gods rug. In de schaduw.

De geestelijk verzorger zet als fotograaf de tijd even stil. Van schaduw naar schijnwerper. We kijken van aangezicht tot aangezicht naar gegroefde gelaten. Fotografie brengt iets van binnen naar buiten. Iets van gratie en kwetsbaarheid. Weerloze waarde. Rechtop, alsof de lens hun waardigheid wekt. De beelden geven erkenning. Dit ben ik, zie mij, ken mij. Ik ben meer dan een object van zorg en behandeling. Ik ben oud. Ik ben mens. Ik ben.

Dit boek is enerzijds bedoeld voor de individuele oudere die zich wil bezinnen op zijn of haar ouder worden. Daarnaast kan het ook worden gebruikt als handleiding voor kringwerk met ouderen (binnen of buiten de kerken).

Dit boek is de vrucht van de ervaringen die beide schrijvers, werkzaam als pastor en geestelijk verzorger, hebben opgedaan in individuele begeleiding en kringgesprekken met ouderen. In 2009 initieerden zij, vanuit de Bergkerk in Amersfoort, het project 'Onder de Vijgenboom, zin in de ouderdom'.

De vijgenboom is een profetisch beeld uit de Bijbel: in de schaduw van de vijgenboom kun je schuilen, een plek van vrede en genoeglijkheid. 'Onder de Vijgenboom' wil ouderen een vrijplaats bieden om zich te bezinnen op thema's van de ouderdom en op het eigen levensverhaal. Het leidende principe was: hoe

kunnen wij ouderen niet problematiserend (vanuit eenzaamheid en hulpverlening) benaderen, maar validerend (vanuit zingeving, empowerment en waardigheid)? Vanuit de Vijgenboom zijn er diverse werkvormen ontwikkeld zoals kringen over film, poëzie, kunst, filosofie en spiritualiteit. Voor dergelijk kringwerk bestaat, zo ervoeren we, brede belangstelling. Het voorziet in ontmoeting tussen generatiegenoten, en zorgt voor geestelijke verdieping en zelfonderzoek bij de deelnemers.

De kringen zoals die zijn ontwikkeld binnen de Vijgenboom bieden wij in dit boek aan als zes vensters op de ouderdom.

1. Beelden van ouderdom
Over gracieus oud worden
2. Oud worden met zicht op het geheel van het leven
Over het levensverhaal
3. Oud worden als eindelijk vermogen.
Over poëzie en ouderdom
4. In welke woorden kan ik wonen?
Over spiritualiteit van de ouderdom
5. Wij zijn de tijden
Over ouderdom in filosofie en kunst
6. Levenseinde en voltooiing
Over ouderdom in de film

Elk hoofdstuk heeft een dubbele focus. De individuele lezer heeft de keus om zich te concentreren op de meer inhoudelijke aspecten en op de suggesties voor gesprek. Wie meer geïnteresseerd is om een gespreksgroep te organiseren zal naast de inhoudelijke aspecten ook op weg geholpen worden door de beschrijving van de opzet voor kringwerk.² Voor iedere lezer geldt dat er zowel meditatief als informatief gelezen kan worden.

Dit boek kan beschouwd worden als een verkenning van het laatste landschap van de ouderdom. We hopen dat de lezers in woord en beeld iets in handen krijgen dat aanzet tot innerlijke overdenking en tot onderlinge uitwisseling. Als de eigen weg in het niemandsland van de ouderdom wordt verrijkt, is de opzet van

2 Dat geldt voor hoofdstuk 2 t/m 6. Hoofdstuk 1 (over gracieus oud worden) bevat geen opzet voor kringwerk.

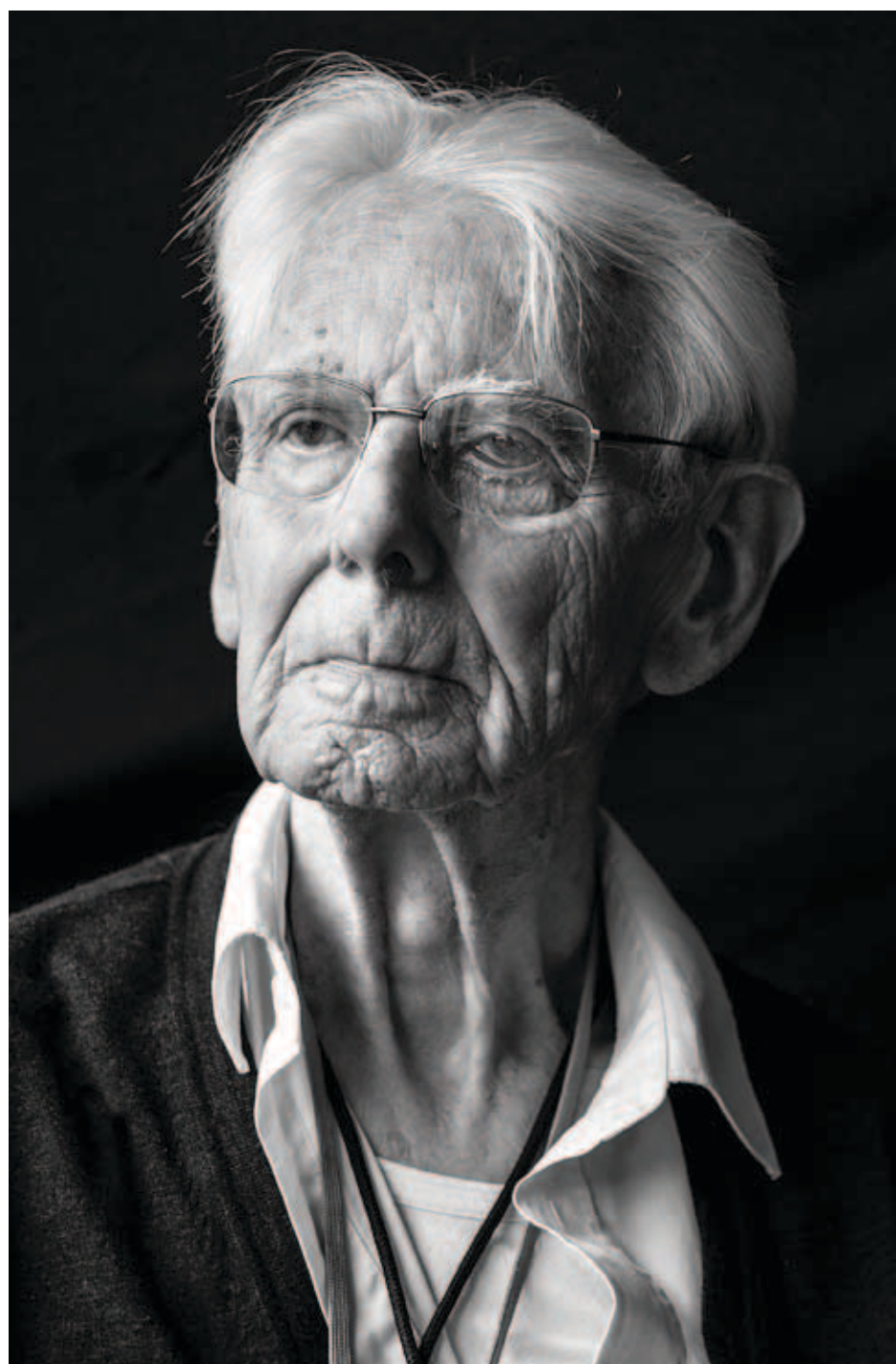
dit boek meer dan geslaagd. Wij weten ons gesteund en geïnspireerd door het werk van Herman Andriessen (1927-2013), theoloog, filosoof en pastoraal psycholoog. Hij leerde ons een eigen weg te gaan waarin de ouderdom kan worden beaamd, en om daarbij het centrale begrip 'staan in het einde' te doordenken.

Frits de Lange reikte ons het begrip waardigheid aan: waardig ouder worden, met glans en zelfrespect. De afgelopen jaren was hij onze vaste inleider en gids op het jaarlijks symposium dat wij in het kader van 'Onder de Vijgenboom' organiseerden. De titels van de symposia laten iets zien van de leerweg die wijzelf zijn gegaan. 'De waarde van de ouderdom' (2011), 'Ouderdom als kunst en kunde' (2012), 'Ouderdom als staan in het einde' (2013), 'In welke woorden kan ik wonen?' (2014).

Tot besluit: dit boek is geschreven door twee predikanten. Als het over spiritualiteit gaat, oriënteren wij ons op de joods-christelijke traditie. Die traditie is voor ons geen gestolde dogmatiek maar een voertuig van existentiële menselijke ervaringen die tot op God worden verwoord. Wij zullen eerder spreken over God als het geheim van het leven, dan over God als de zin van het leven. Voor ons heeft spiritualiteit te maken met de expressie, duiding en betekenisgeving van het menselijk bestaan. Dat is een breed palet: van verwondering tot verbijstering, van ondergang tot opgang, van verzet tot overgave. Dat dit alles in de ouderdom een eigen kleur en diepgang krijgt, heeft ons steeds weer getroffen en ontroerd.

Jan van Baardwijk
René Rosmolen

5 oktober, 2015



1 | Beelden van ouderdom

Over gracieus oud worden

De oude Rembrandt



DE LOFZANG VAN SIMEON (1669)

Toen Rembrandt op 4 oktober 1669 overleed, trof men in zijn atelier dit onvoltooide schilderij aan. Het verbeeldt Simeon in zijn ouderdom. Het is een bekend thema in Rembrandts oeuvre, vele malen heeft hij Simeon en Anna uitgebeeld, maar gekomen aan het einde van zijn leven, in zijn eigen ouderdom, wijdde hij er zich nogmaals aan. We zien een oude man met een kind in zijn armen. Simeon staat centraal. Alle nadruk valt op hem. Wellicht heeft de oude Rembrandt in de oude Simeon ook iets van zijn eigen ouderdom willen verbeelden.

Wat Rembrandt ons in dit iconisch beeld van de ouderdom laat zien, raakt aan wat pastoraal psycholoog Herman Andriessen als eerste kenmerk van de ouderdom beschouwt, namelijk ‘volgroeid zijn’. Wie oud is, is ‘volgroeid’, schrijft hij in zijn boek *Een eigen weg te gaan* (2004). In de oorspronkelijke betekenis van dat woord is meegegeven, dat wie oud is door de jaren heen ‘naar voren is gebracht’: in de zin van ‘uitgerijpt’. De jaren hebben hun werk gedaan en hebben hun sporen getrokken. Vergelijk het met oude bomen die hun statigheid in schors en stam verworven hebben. Oude bomen hebben daardoor een eigen schoonheid, die – anders dan de cosmetische industrie ons wil laten geloven – ook op oude mensen van toepassing zou mogen zijn. Rembrandt heeft in de oude Simeon deze volgroeide oudere verbeeld: de mens die in zijn of haar eindvorm naar voren wordt gebracht. Wat er in ons was, wat wij van het leven maakten, wordt in de eindvorm van de ouderdom zichtbaar. Dat deze uiteindelijke vorm van het leven tegelijk ook een eigen zijnswijze is met eigen ontwikkelingsstaken, hoeft geen betoog. Je kunt de ouderdom niet afdoen als een restleeftijd of als één groot verval-stadium.

Er is nog iets anders dat Rembrandt ons laat zien. Het schilderij verbeeldt ook de rol en de functie van ouderen. Want deze Simeon houdt hier het kind eerbiedig vast, als een soort opa. Grootouders zijn nog steeds belangrijk in onze maatschappij. Je hoort van hen verhalen over vroeger, over je ouders en over andere familieleden, of over de stad of de buurt. Opa’s en oma’s zijn een levend archief van een familiegeschiedenis, ze vertegenwoordigen de langere lijnen van doorgaande generaties. Andriessen schrijft daarover: ‘Simeon en Anna staan hier, als oerbeelden van de functie die oude mensen hebben en dat is nieuw leven begroeten, ’t opnemen in de keten van generaties. Namens alle voorgaande generaties ontvangen Simeon en Anna het kind en voegen het in het menselijk geslacht in. Als Simeon de zegen uitsprekt, vervult hij daarmee de taak van alle oude mensen: dat is kinderen zegenen, beamen en bevestigen van nieuw leven.’³

Antropologische revolutie

Oud worden is niet meer wat het geweest is. We worden (in de westerse wereld) niet alleen ouder, maar ook anders oud, zo laat ook de hoogleraar ethiek Frits de

3 H.A. Andriessen, *Een eigen weg te gaan*, Ten Have 2004, p. 221 vv.

Lange zien.⁴ De afgelopen eeuw is de levensverwachting gestegen met 25 jaar. Dat is een even grote winst in levensverwachting als die werd geboekt tijdens de voorafgaande vijfduizend jaar. Diverse oorzaken hebben hieraan bijgedragen, zoals de verbetering van de hygiëne en van de medische voorzieningen.

Ook in de gerontologie, de wetenschapstak die het 'ouder worden' bestudeert, worden de bakens verzet, nu de ouderdom een nieuw gezicht krijgt. Gerontologen spreken van een Derde en een Vierde leeftijd. De Derde Leeftijd (65-85 jaar) is de relatief lange fase van de actieve ouderdom en de Vierde Leeftijd (85 en ouder) die van de relatief korte tijd van afhankelijkheid en kwetsbare gezondheid.

Deze Derde Levensfase is een nieuw biografisch feit en kan beschouwd worden als een novum in de geschiedenis. Nieuwe ouderen in de 21^e eeuw zullen grotendeels babyboomers zijn, met zelfsturing en authenticiteit als verworven waarden. Zij zijn gewend om in de breedte van een keuzebiografie te leven waarin arbeid, zorg, vrije tijd en scholing gecombineerd worden. Deze keuzebiografie is ook bepalend voor de vormgeving van de eigen ouderdom.

De hierboven beschreven antropologische revolutie van het (anders) ouder worden, heeft ook consequenties voor het domein van de zingeving. Is de Derde en Vierde Leeftijd een tijd van ultieme vervulling of een zinloze leegte? Het betekent in ieder geval, dat wie goed oud wil worden, zichzelf opnieuw zal moeten uitvinden. Daarbij gaat het er, volgens Jan Baars, bijzonder hoogleraar interpretatieve gerontologie, om een eigen doorleefde omgang te vinden met zowel de kwaliteiten als de beperkingen die eigen zijn aan het proces van ouder worden.⁵

Jan Baars benadrukt dat ouderen ons herinneren aan de fundamentele menselijke kwetsbaarheid. Hij constateert echter ook dat die het liefst wordt weggestopt en gecamoufleerd. We zien dat terug in de beeldvorming ten aanzien van ouderen. Die raakt aan een paradox in onze maatschappij. Nog nooit zijn we zo oud geworden, maar veel ouderen spiegelen zich aan de dominante waarden van onze samenleving: zo lang mogelijk jong en vitaal blijven. Denk aan de vitale senior die skiet, reist en aan fitness doet. Deze senior bereidt zich op de ouderdom voor door er zich zo lang mogelijk tegen af te zetten.

4 F. de Lange, *De mythe van het voltooide leven*, Meinema 2007, p. 13 vv.

5 J. Baars in *Oud maar niet af* (red. P. Mulders en S. Körver), Valkhof Pers 2006, p. 39 vv.

Daarnaast kent onze maatschappij nog een ander beeld: dat van de kwetsbare, zorgbehoeftige oudere, vaak met rollator of rolstoel. Voor velen is dit een schrikbeeld omdat het ons de ouderdom in kwetsbaarheid en verval toont. Vooral als dit ouderen betreft die dement zijn of in een verpleeg- of verzorgingshuis verblijven.

Beide beelden zijn uitersten. Autonom versus zorgafhankelijk, meetellend versus afgeschreven. Vitaal en zich overbodig voelend. Tussen deze uitersten speelt zich ons eigen oud worden af. Frits de Lange stelt dat de moderne ouderdom zich voltrekt in een soort niemandsland waarin collectieve zingevingsbeelden ons ontvallen zijn. De zin en de onzin van wat goed oud worden inhoudt, staan niet meer van te voren vast.⁶ Met andere woorden: we moeten zelf op zoek gaan naar zin en we moeten zelf betekenis geven aan onze eigen levensloop. De eigen vormgeving en zingeving van de ouderdom kan langs verschillende lijnen gestalte krijgen.

Typen van oud worden

In het boek *Zorg voor het verhaal* beschrijven Ruud Ganzevoort en Jan Visser vijf beelden of typen van ouderdom. Deze beelden tonen ons als het ware vijf verschillende ouderdomsstijlen, hoe men aan het ouder worden een eigen inhoud, vorm en betekenis kan geven en hoe men er een positieve of negatieve omgang mee ontwikkelt. Aan de ene kant van het spectrum staat het vermogen tot aanpassing en helemaal aan de andere kant vinden we het verzet tegen de eigen ouderdom.⁷

Het eerste beeld is dat van de constructieve oudere. Bij deze oudere is er sprake van een geïntegreerde houding, die zich kenmerkt door de verwerking van wat het leven met zich meebracht aan positieve en negatieve ervaringen. Er is sprake van levensvervulling. Crises konden goed worden verwerkt, en met innerlijke tevredenheid wordt op het verleden teruggekeken. Deze oudere weet zich daarnaast ook aan te passen aan de gebreken die de ouderdom met zich meebrengt. Hij of zij kan in de eigen ouderdom een zekere continuïteit aanbrengen door op vroegere interesses en belangstelling voort te borduren, maar staat tevens open voor nieuwe zaken, in relaties, hobby's of breder: de ontwik-

6 F. de Lange, *De mythe van het voltooide leven*, Meinema 2007, p. 32 vv.

7 R. Ganzevoort en J. Visser, *Zorg voor het verhaal*, Meinema 2009, p. 286. Zie ook: H.A. Andriessen, *Volwassenheid in perspectief*, Dekker & Van de Vegt 1984, p. 136 v.v.

kelingen in de maatschappij. Deze oudere heeft in het voorafgaande leven eigen waarden en standpunten ontwikkeld waaraan hij in de ouderdom trouw wil blijven en waaraan hij ook een sterk gevoel van eigenwaarde ontleent.

Verdraagzaamheid en humor kenmerken de relaties die dit type oudere heeft, zowel met betrekking tot anderen als tot zichzelf. Het levenseinde wordt realistisch onder ogen gezien en daarnaast is deze oudere mens in staat om te blijven genieten van de dingen die er nu zijn, met name van warme, persoonlijke contacten.

Het tweede beeld is dat van de afhankelijke oudere. Hier gaat het om ouderen die altijd hun werk gedaan hebben, maar nu blij zijn dat het achter de rug is. Deze oudere ontwikkelt geen of weinig creatieve expansie meer. Dominant is de bevrediging van behoeften, hij of zij wil genieten van wat er werkend is bereikt, behoedt het eigen levenspatroon en stelt zich afhankelijk op van de (eventuele) partner of familieleden. Oriëntatie op de handhaving en – zo nodig – de bescherming van het eigen welbevinden, staat centraal. Dit type oudere verkeert graag in de beslotenheid van de directe omgeving, zoals die van het gezin, van de buurt of van de kerk. Een verbintenis aangaan met nieuwe mensen is voor deze oudere niet zo gemakkelijk. Hij slijt de dagen in relatieve tevredenheid zonder dat daaraan veel diepgang wordt gegeven. Het leven komt en gaat.

Het derde beeld toont ons de oudere van het verdedigend type. Deze oudere verzet zich tegen de ouderdom en tegen alles wat deze levensfase met zich meebrengt aan mogelijkheden en grenzen. De wijze van verdediging is verschillend; vaak wil hij zo lang mogelijk actief blijven, soms zelfs het pensioen uitstellen, en zo lang mogelijk alles zelf blijven doen. Ouder worden ziet dit type oudere als bedreigend, naar de jongere jaren wordt terugverlangd, en menigmaal wordt de jeugd benijd. Gedachten aan sterfelijkheid en dood worden zoveel mogelijk weggehouden. Het eigen ouder worden wordt niet echt aangegaan, laat staan beaamd, het blijft liggen als een onafgewerkte zaak. Van genieten van een nieuwe vrijheid en ontvankelijkheid is geen sprake, ingaan in een nieuwe levensfase kan deze oudere niet aanvaarden.

Het liefst willen deze ouderen door blijven gaan op de oude voet alsof er niets is veranderd. Met innerlijke tevredenheid terugkijken op een vervuld leven kunnen ze niet opbrengen en de aanpassing tot zelfbeperking wordt eerder noodzakelijk afgedwongen dan van binnenuit voltrokken. Deze oudere mensen zijn niet in staat om zich te verzoenen met de toenemende beperkingen van de ouderdom, noch met die van zichzelf, noch met die van anderen. Het blijkt

dat er zich in relaties vaak grote gevoeligheden hebben voorgedaan en deze spanningen zetten zich voort, ook in de ouderdom.

Het vierde type oudere valt op door een negatieve, vijandige en beschuldigende houding tegenover de omgeving, en degenen die op zijn leven invloed hebben gehad. Deze oudere beleeft en beoordeelt het ouder worden in het verlengde van een niet al te geslaagd leven. De ouderdom wordt ervaren als overwegend negatief en als een tijdperk van verval en afhankelijkheid. Oud-zijn is iets dat je door het leven wordt aangedaan, het is onontkoombaar en je moet er zo lang mogelijk aan zien te ontsnappen. Dit type oudere is kortom teleurgesteld in het leven, heeft weinig innerlijke sturing, en is verbitterd over het steeds ouder moeten worden. Hij mist het vermogen om jonge mensen in het leven in te leiden (verhalen over vroeger zijn schaars of afwezig) en in te wijden (de waarden van waaruit is geleefd worden niet bespreekbaar gemaakt). Aan de eigen denk- en gedragspatronen wordt star vastgehouden, deze mens is bang voor de naderende dood, angst en pessimisme overheersen, humor en levenswijsheid zijn veelal afwezig. Er is sprake van ouderdomsfrustratie. Gevoelens die samenhangen met de kunst van het ouder worden, zoals genieten, verlangen, en vertrouwen, stompden af. Men heeft moeite met het doorleven van vreugde, verwondering, verdriet, schuldgevoel en dankbaarheid.

In het laatste beeld is er sprake van de oudere die zichzelf verwerpt. Ook hier heerst een agressieve mentaliteit, maar het verschil met de vijandige vorm is gelegen in de wijze waarop deze vijandigheid wordt geuit. Richtte de voorgaande groep deze vijandigheid vooral tegen de omgeving, de wereld en het leven, de ouderen van het vijfde type richten haar bij voorkeur tegen zichzelf. Ze zijn cynische mensen geworden, die niets meer de moeite waard vinden, met name zichzelf niet. Er is weerszin tegen het leven en de dood wordt beschouwd als enige uitweg uit een mislukt leven. De tijd valt hun zwaar. Die is niet gevuld. Interesses ontbreken, de grondstemming over het leven en over de ouderdom is negatief, ze voelen zich overbodig en nutteloos.

Het spreekt voor zichzelf dat deze vijf beelden van ouderen opgevat moeten worden als grove modellen. Hoe men oud wordt en hoe men ouderdom vorm geeft en beleeft, is in grote mate afhankelijk van veel verschillende factoren. Denk aan fysieke factoren zoals leefwijze en gezondheid, sociale factoren zoals verliezen in het netwerk, en economische factoren in de vorm van opleiding, sociale zekerheid en inkomen. Ook psychische componenten spelen een rol,

zoals zelfbeeld en tevredenheid met wat men heeft bereikt. Al deze factoren doen zich in grote variaties voor en kleuren de gehele levensloop, zodat indelen in typen en vormen altijd globaal blijft.

Toch geven deze beelden ons inzicht in de diverse grondhoudingen waarmee de oudere mens zich al dan niet kan en wil aanpassen aan de eigen ouderdom. Ze laten ook zien dat men als oudere in staat is zichzelf opnieuw uit te vinden in het ‘niemandsland van de ouderdom’ (De Lange). Het vraagt immers een persoonlijke betrokkenheid en toewijding om aan de eigen ouderdom vorm en inhoud te geven. Heeft men een innerlijk repertoire om zich te verhouden tot de toenemende beperkingen van de ouderdom en tot het eigen levenseinde?

De oude en de nieuwe levenstrap

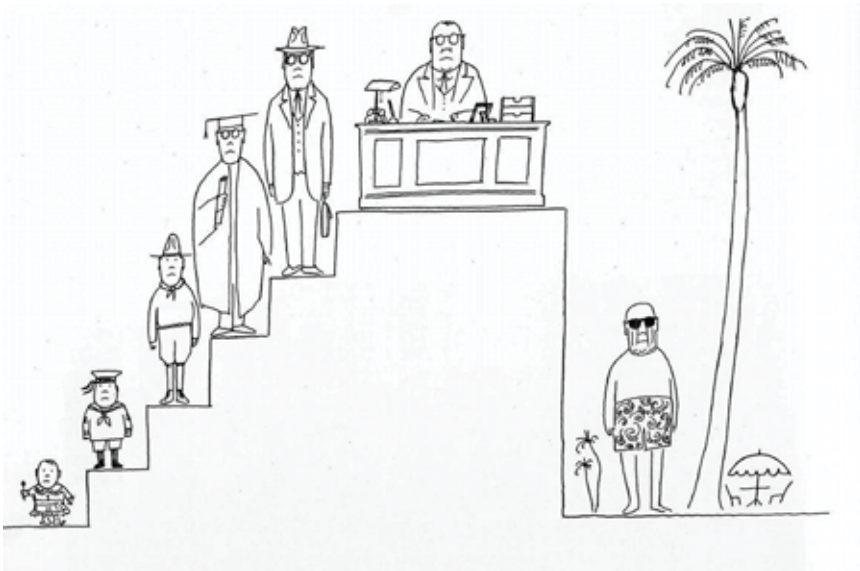


Bekend is de gravure van ‘De trap des ouderdoms’ (rond 1620) waarin de levensloop in de traditionele burgermaatschappij getoond wordt. Overeenkomstig de toenmalige roloppvattingen zijn de leeftijdsfasen en de daarbij behorende rollen toegesneden op de mannelijke burger. Met vijf jaar gaat hij naar school,

op zijn achttiende gaat hij werken of aan de studie, op zijn eenentwintigste is hij volwassen, daarna volgt een beroeps carrière en trouwt hij en sticht een gezin. Het maatschappelijke hoogtepunt bereikt hij rondom het vijftigste jaar, daarna daalt de levenstrap naar het vijfenzestigste levensjaar waarna hij nog een korte levensavond tegemoet kan zien.

Zoals we eerder hebben beschreven, is het beeld van de levenstrap op z'n kop gezet door de explosieve toename van onze levensverwachting. In de betrekkelijk korte tijdsperiode van een paar generaties geven wij onze levensloop totaal anders vorm dan onze grootouders deden en worden wij navenant anders oud dan zij. Wij organiseren ons leven niet meer lineair in keurig afgebakende levensfasen, maar wij leven 'in de breedte' door in alle levensfasen elementen van zorg, onderwijs, vrije tijd, scholing en arbeid te combineren.

We laten ons ook niet of nauwelijks meer leiden door vooraf gegeven rollen en opvattingen. Integendeel. We experimenteren door eigen keuzes te maken, zowel in de inrichting van ons leven als in het weefwerk van onze levensbeschouwingen, en niet in de laatste plaats in de vormgeving van onze ouderdom. Dat betekent dat we anders oud worden dan onze ouders of grootouders: individueler, flexibeler, onzekerder en authentiekter.⁸



8 F. de Lange, *De mythe van het voltooide leven*, Meinema 2007, p. 27 vv.

In zijn boek *Oud worden zonder het te zijn* neemt Rudi Westendorp het idee van de levenstrap over, maar hij giet het in een nieuw jasje.⁹ Als arts is hij met name geïnteresseerd in het fysieke verouderingsproces en in de medisch biologische en evolutionaire aspecten van het ouder worden. Daarnaast constateert ook hij dat er in de afgelopen eeuw een explosie van leven is geweest. Een pasgeborene van nu zal zeker 135 jaar kunnen worden! Deze alsmaar verdergaande levenstoename heeft ingrijpende maatschappelijke en politieke gevolgen. In de afgelopen honderd jaar hebben we de bestaande biologische en maatschappelijke orde overleefd en deze orde is nu aan herziening toe. We moeten ons leven, individueel en maatschappelijk, opnieuw inrichten. Het boek van Westendorp is daarbij een soort TomTom: een hulpmiddel om beter te kunnen navigeren in het landschap van het nieuwe ouder worden.

Westendorp gebruikt de nieuwe levenstrap als navigatie-instrument: hoe kunnen wij individueel en maatschappelijk inspelen op het fenomeen van een alsmaar toenemende levensverwachting? Deze toename heeft nogal wat consequenties, voor ieder persoonlijk maar ook voor de inrichting van onze maatschappij. In zijn interpretatie van de levenstrap beschrijft Westendorp zo precies mogelijk de verschillende episoden van het verouderingsproces. En daaraan koppelt hij consequenties door aan te geven hoe de samenleving zich naar de alsmaar langer wordende levens kan plooiën. Hij verdeelt het verouderingsproces bij mensen in vier episoden: voorzorg, multimorbiditeit (het hebben van meer dan een ziekte), kwetsbaarheid en afhankelijkheid.

De eerste trede van de nieuwe levenstrap is voorzorg. Goed oud worden zou al vroeg op de agenda moeten staan. Daar is ieder mens in eerste instantie zelf verantwoordelijk voor. Het heeft direct te maken met goede en slechte gewoontes. Of iemand gezond eet, matig alcohol drinkt en sport, of juist vaak 'snackt', veel alcohol drinkt, nauwelijks beweegt en daarbij er graag een opsteekt. De grote vraag (die Westendorp als arts stelt) is of we in onze wereld van welvaart en overvloed in staat zijn om de eigen gezondheid op peil te houden, zowel in onze jeugd, als in de volwassenheid en ouderdom.

Overleven is tegenwoordig niet meer het probleem. De nieuwe uitdaging voor de huidige tijd ligt daarin ons lichaam en onze geest goed te ontwikkelen met het oog op goed oud worden. Hier ligt een enorme publieke opdracht en een maatschappelijke verantwoordelijkheid. Hoe bereiden we komende gene-

9 R. Westendorp, *Oud worden zonder het te zijn*, Atlas Contact 2014, p. 225 vv.

raties erop voor dat zij eeuwelingen zullen gaan worden en dat zij zelf de verantwoordelijkheid zullen nemen om hun eigen levensloop daarop in te richten? Dat vereist een ingrijpende mentaliteitsverandering en een maatschappelijke ouderdomsagenda. Maar de vraag is: wie neemt deze handschoen op? Wie beschouwt zich als morele eigenaar van deze verzorgingsagenda?

Ook de verzorging bij ouderen zelf moet opnieuw worden opgebouwd, zowel medisch als psychosociaal. Denk aan een effectief screenings- en interventieprogramma voor hoge bloeddruk. Maar ook het investeren in familie, vrienden en sociale contacten behoort tot een gezonde levensstijl om goed oud te worden. Westendorp: 'Als het in de toekomst lukt om de extra jaren in redelijke gezondheid vorm te geven en in betaalde of onbetaalde maatschappelijke participatie om te zetten, dan verdwijnen ook de zogenaamde problemen van de overdruk van de vergrijzing.'¹⁰

Op de tweede trede van de nieuwe levenstrap ontstaan er lichamelijke of psychische klachten. Bij veel ouderen is er sprake van twee of meerdere chronische aandoeningen als gevolg van het verouderingsproces. Oudere patiënten die kampen met meerdere ziektes die tegelijkertijd optreden (multimorbiditeit) worden echter door de inrichting van onze specialistische geneeskunde niet goed behandeld. Dit komt omdat de geneeskunde nog te veel in hokjes denkt en daardoor gefixeerd is op een aparte behandeling van elk gezondheidsprobleem. Dat brengt veel onnodige diagnostiek en extra behandelingen met zich mee, wat bovendien tot onnodig hoge kosten leidt. Ouderen zijn veel meer gebaat bij een generale aanpak van één hoofdbehandelaar om hun complexe aandoeningen adequaat te behandelen en te begeleiden.

De volgende trede is die waarop een oud iemand kwetsbaar wordt. In deze fase is het van belang om het dagelijks functioneren te waarborgen. 'Een vrouw van 85 jaar met een uitgebreide medische voorgeschiedenis hoort dat ze kanker heeft. De specialist stelt haar een operatie en chemotherapie voor. De vrouw stemt in, hoewel ze weet dat volledige genezing niet meer mogelijk is. Er treden echter complicaties op, en de vrouw brengt de laatste maanden van haar leven door in een ziekenhuisbed. Het is de vraag of zij dat echt wilde.'¹¹

Westendorp stelt: 'Afzien van behandeling is een legitieme optie met betrekking tot kwetsbare ouderen.' Veel te vaak wordt tegen beter weten in een plan

¹⁰ Ibidem, p. 230.

¹¹ Ibidem, p. 233.

doorgezet dat gericht is op genezing, terwijl veel ouderen meer gebaat zouden zijn met begeleiding in plaats van behandeling. Dat betekent niet dat met het achterwege laten van een specifieke medische behandeling de rol van de specialist is uitgespeeld. Integendeel, er is nog veel mogelijk in de sfeer van revalidatie en aanpassing. Langs deze weg kan men vaak beter inspelen op de beperkingen en de kwetsbaarheid van ouderen, waardoor zij langer in hun eigen omgeving kunnen blijven wonen en functioneren. Een centrale rol daarbij is weggelegd voor de huisarts, die tevens als een soort lijfarts fungeert en met wie men een vertrouwensband kan opbouwen in deze fase van toenemende kwetsbaarheid.

De vierde en laatste trede is die van de afhankelijkheid. Het betreft hier veelal ouderen met ernstige gebreken en chronische aandoeningen of dementie. Vaak staat een uitgebreid netwerk van mantelzorgers en professionele hulpverleners om hen heen. In de begeleiding van deze ouderen staat de kwaliteit van leven voorop, de lengte van het leven verdwijnt naar de achtergrond. Het doel is het gevoel van welbevinden te verhogen in plaats van het overlijden uit te stellen door allerlei overbodige ingrepen. Wanneer het overleg tussen arts en patiënt goed is, zal medisch zinloos handelen tijdig worden gestaakt. Soms wordt het overlijden daardoor versneld omdat niet ten koste van alles een langer leven wordt nagestreefd. Welbevinden, comfort en kwaliteit van leven zijn belangrijker geworden. De arts neemt in deze fase meer de rol van begeleider op zich. Als geneeskundige treedt hij of zij terug, maar is beschikbaar voor een gesprek of voor medicatie indien angst of pijn opspelen.

Hoewel het tegenwoordige beleid erop is gericht om zoveel mogelijk ouderen thuis te laten wonen, kan zich de situatie voordoen dat adequate zorg niet meer georganiseerd kan worden. Dan komt het verpleeg- of verzorgingshuis in zicht. Een verhuizing brengt afscheid nemen met zich mee van een vertrouwde omgeving en van vertrouwde spullen. Het laatste plekje wordt ingericht. Helaas kampen in onze maatschappij met name de verpleeghuizen met grote vooroordelen vanuit de buitenwereld. De vraag is of dat terecht is. Er wordt over het algemeen hard en toegewijd gewerkt in de zorg. Ook in het verpleeghuis wordt geleefd en geloofd, gehuild en (soms) veel gelachen.

Het komt erop aan dat men als oudere en als naaste omstanders mee kan gaan in een proces van toenemende afhankelijkheid en kwetsbaarheid, ook als dat een opname tot gevolg heeft. Als men zich tegen dit proces verzet of als het omgeven wordt door schaamte, gaat negativisme de ouderdom kleuren en kunnen eenzaamheid en isolement het gevolg zijn.

Gracieuus oud worden

In zijn boek *De tijd te vriend houden* beschrijft Andriessen de volgende situatie. Een groep ouderen wilde samen nadenken over hun ouderdom. Maar onder welke titel, vroegen zij zich af. Dat werd dus ‘gracieuus oud worden.’¹² Het woord ‘gracieuus’ is veelzeggend, benadrukt Andriessen. Het heeft veel betekenissen: bevallig, mooi, natuurlijk, ongedwongen, ongekunsteld, bekoorlijk, elegant en hartveroverend. Dit is het beeld waarop deze ouderen zich wilden oriënteren en waarmee zij zich met hun eigen ouderdom wilden verbinden. Het is een beeld dat voedend is. Als een oase in het niemandsland van het nieuwe ouder worden.

Dat dit beeld niet voor alle ouderen geldt, hoeft geen betoog. Maar de keus is veelzeggend. Gracieuze ouderen willen in hun ouderdom een eigen weg gaan en zij zoeken een eigen manier van omgaan met de kwaliteiten en de beperkingen van hun leeftijd. Rimpels hoeven daarbij niet gecamoufleerd te worden, ze worden aanvaard als natuurlijke getuigen van de laatste levensvorm. Gracieuze ouderen leven ook op een natuurlijke manier, dat wil zeggen: zij leven overeenkomstig hun leeftijd met de mogelijkheden en met de beperkingen die hun ouderdom met zich meebrengt. Hun levenservaring kunnen zij delen en hun levenswaarden beschouwen zij als bronnen van zingeving.

Tegelijk benadrukt Andriessen dat gracieuus oud worden ook een opdracht is. Het valt een mens niet als rijpe vrucht in de schoot. Er moet veel werk worden verzet.¹³ Andriessen spreekt in dit verband over de ontwikkelingsstaken die eigen zijn aan goed oud worden:

- aanvaarden van lichamelijke grenzen, met als mogelijk gevolg het leven anders te moeten inrichten en soms ook te moeten verhuizen;
- kunnen omgaan met toenemende afhankelijkheid;
- verwerken van verliezen, zoals familieleden, vrienden en collegae;
- verantwoordelijkheid nemen voor komende generaties, door zelf te leven uit verworven waarden en bronnen;
- wat er nog aan contacten over is met aandacht verzorgen;
- op orde komen met zaken uit het verleden die onaf zijn gebleven, zoals onopgeloste conflicten of onvervulde verlangens;

¹² H.A. Andriessen, *De tijd te vriend houden*, Ten Have 2009, p. 28.

¹³ Ibidem, p. 29 vv.

- dankbaarheid oefenen voor de goede dingen die het leven aanbracht en -brengt;
- goede balans vinden tussen geestelijke in- en ontspanning;
- voldoende bewegen en lichamelijk welzijn aandacht geven;
- leren aanvaarden van de eigen dood;
- al de bovenstaande dingen behartigen vanuit het besef 'in het einde te staan'.



Over beelden van ouderdom

Suggesties voor gesprek

De oude Rembrandt

- Heeft u ooit met een kind in uw armen gestaan?
- Wat beleefde u toen?
- Hoe kijkt u naar uzelf in uw ouderdom?
- Hoe kijkt u naar uzelf als u voor de spiegel staat?
- Hoe verloopt uw contact met jongere generaties?
- Onderschrijft u wat Andriessen de rol en de functie van ouderen noemt, namelijk: het nieuw leven begroeten en het opnemen in de keten van generaties?

Antropologische revolutie

- Merkt u dat u anders oud wordt dan uw (groot)ouders? Wat zijn de belangrijkste verschillen en overeenkomsten?
- Herkent u zich in de paradox 'oud worden door zolang mogelijk jong te willen blijven'?
- Ervaart u ook dat het moderne ouder worden zich afspeelt in een nieuw domein (in een niemandsland volgens Frits de Lange)?
- Hoe zoekt u in dat nieuwe landschap een eigen weg en waaraan oriënteert u zich?

Typen van oud worden

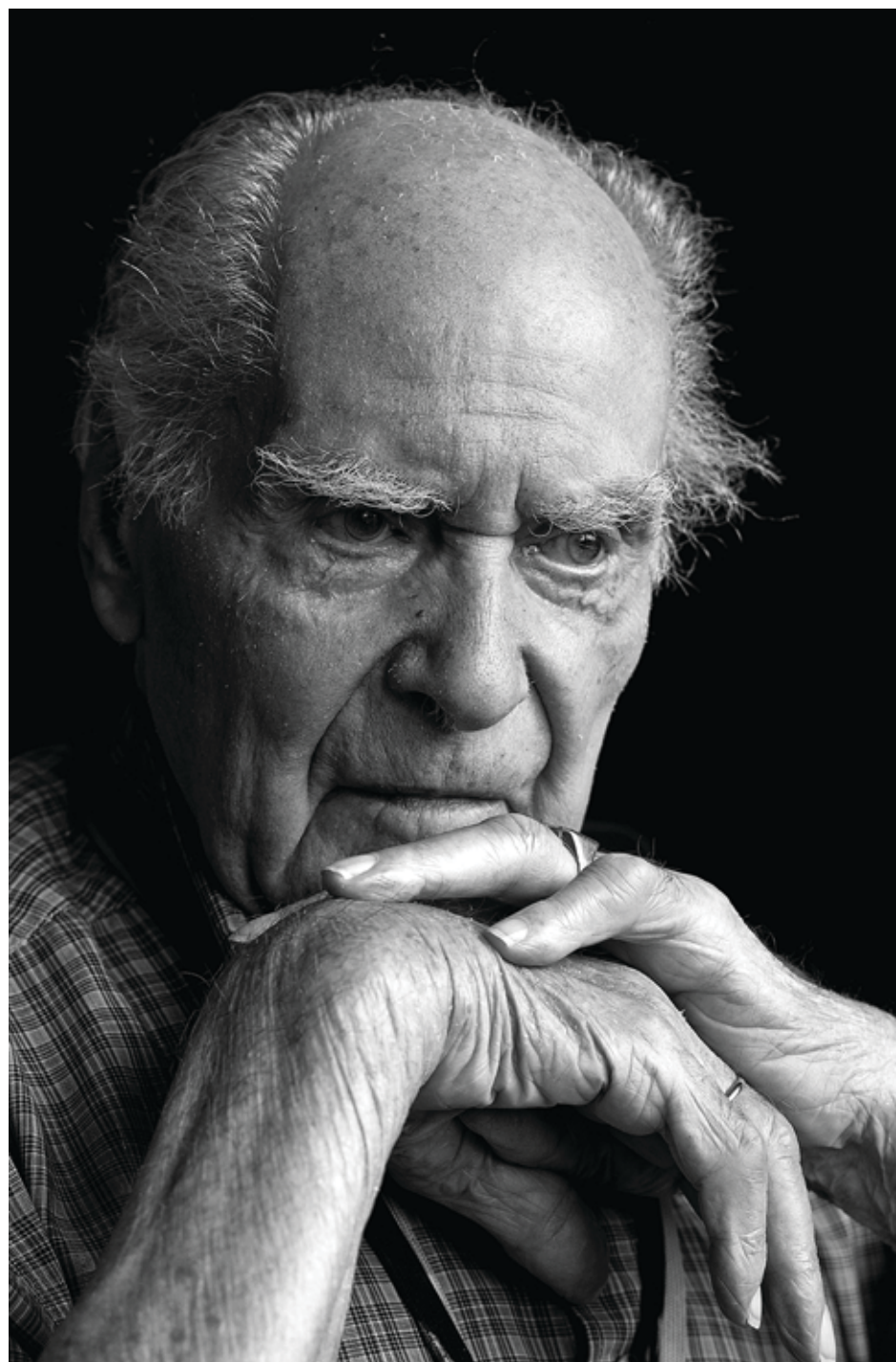
- In welke type van ouderdom herkent u zich het meest? In welke het minst?
- Herkent u (iets) van de beschreven typen in uw omgeving?

De oude en de nieuwe levenstrap

- Als u een eigen levenstrap zou maken, hoe zou die eruitzien?
- Kunt u beamen dat experimenteren bij het nieuwe ouder worden hoort, zowel bij inrichten van de ouderdom als bij het vormgeven van uw levensbeschouwing?
- Herkent u dat het nieuwe ouder worden individueler, authentieker, flexibeler, breder en onzekerder is?
- Westendorp benadrukt de urgentie van preventie; in de jeugd moet je al beseffen hoe je gezond oud kunt worden. Deelt u die visie?
- Hoe zijn uw ervaringen met de huisarts, specialisten en ziekenhuizen?
- Wordt er in uw ogen ook te lang doorbehandeld door specialisten?
- Wat is voor u belangrijker: de kwaliteit van leven of de levensduur?

Gracieuus oud worden

- Appelleert de term 'gracieuus oud worden' ook aan uw eigen ervaring of verlangens?
- Andriessen somt een aantal ontwikkelingstaken van de ouderdom op. Welke kunt u onderschrijven?
- Zijn er ook taken die u minder aandacht geeft?



2 | Oud worden met zicht op het geheel van het leven

Over levensverhaal en ouderdom