

Angèle Verkaaik | Kim van den Berg | Annemiek Tuinhof de Moed

# Ont- wikkel- tijd

---

VERHALEN VAN  
OUDEREN OVER  
ZINGEVING

# Ont- wikkel- tijd

---

VERHALEN VAN  
OUDEREN OVER  
ZINGEVING

## Colofon

**ISBN** 978-94-652-8785-0

**Auteurs** Angèle Verkaaik, Kim van den Berg,  
Annemiek Tuinhof de Moed

**Eindredactie** Jean Pierre Wilken

**Ontwerp** Studio Vrijdag

**Druk** BoekXpress

Dit project werd uitgevoerd door het lectoraat Participatie, Zorg en Ondersteuning ([www.hu.nl/onderzoek/participatie-zorg-en-ondersteuning](http://www.hu.nl/onderzoek/participatie-zorg-en-ondersteuning)), een onderdeel van het Kenniscentrum Sociale Innovatie van Hogeschool Utrecht, in samenwerking met het Netwerk Utrecht Zorg Ouderen ([www.nuzo-utrecht.nl](http://www.nuzo-utrecht.nl)).

Het project werd mede mogelijk gemaakt door een subsidie van het Ministerie van VWS en vond plaats in het kader van het programma Wonen-Welzijn-Zorg Ouderen 2040 van het kennisplatform Utrecht Sociaal Domein (kUS).

Het kennisplatform Utrecht Sociaal (kUS) is een van de 16 provinciale werkplaatsen sociaal domein in Nederland. Het kUS is een kennisnetwerk in de provincie Utrecht waarin organisaties voor welzijn, zorg en vrijwillige inzet, gemeenten, burgerinitiatieven en kennis- en opleidingsinstellingen samenwerken en kennis delen. Meer informatie: [www.kus.hu.nl](http://www.kus.hu.nl)

© Hogeschool Utrecht, 2026  
Bij het citeren uit deze publicatie is bronvermelding verplicht.



# Ont- wikkel- tijd

---

VERHALEN VAN  
OUDEREN OVER  
ZINGEVING

Angèle Verkaaik | Kim van den Berg | Annemiek Tuinhof de Moed

# Inhoudsopgave

|     |   |
|-----|---|
| 6   | <b>Woord vooraf</b>   |
| 8   | <b>Voorwoord</b>  |
| 12  | <b>Inleiding</b>  |
| 14  | <b>Ted (1953): Na je veertigste begin je te sterven</b>   |
| 23  | Waarnemen in stilte   |
| 24  | <b>Marianne (1952): Alleen verder</b>   |
| 29  | Sociale contacten veranderen  |
| 32  | <b>Kolai Chris Narayan (1951): Als je een zaadje plant heb je niet gelijk een sinaasappelboom</b> |
| 34  | Dromen, plannen, worden wie je bent   |
| 38  | <b>Hille (1950): Dóe iets! Vitaal ouder worden kost moeite</b>                                    |
| 45  | Liever thuis?   |
| 46  | Intermezzo: Zingeving   |
| 50  | <b>Peter (1949): Af en toe voel ik me gewoon heel erg goed</b>                                    |
| 59  | Rimpelingen   |
| 60  | Intermezzo: Balans opmaken  |
| 62  | <b>Wilhelmina (1944): Mensen zijn het allerbelangrijkst</b>                                       |
| 67  | Erbij horen: de deur openzetten   |
| 70  | Intermezzo: Levenskunst   |
| 72  | <b>Myra (1942): Mag het ook leuk zijn?</b>  |
| 81  | Kunstenaar van je eigen bestaan   |
| 82  | <b>Linde (1941): Je bent het zelf</b>   |
| 86  | Seniorencoaching  |
| 90  | Intermezzo: Gerotranscendentie  |
| 92  | <b>Frank (1941): Normaal zijn gaat tegen mijn natuur in</b>                                       |
| 99  | Out   |
| 100 | <b>Leo (1941): Ik aanvaard het</b>  |
| 104 | Frailty en kwetsbaarheid  |
| 108 | Intermezzo: Voorbeelden   |
| 110 | <b>Elise (1940): Hulp vragen</b>  |



|     |   |
|-----|---|
| 117 | Geven en ontvangen tegelijk   |
| 120 | <b>Johanna (1939): Koop een zoute haring. Koop er twee!</b>                     |
| 126 | Oude vrouwen  |
| 130 | Intermezzo: Zin en zorg   |
| 134 | <b>Bertha (1938): Geen probleem gemaakt van het leven</b>                       |
| 141 | Bescheiden geluksmomenten   |
| 142 | <b>Eric-Jan (1936): Zingeven is voor mij een werkwoord</b>                      |
| 146 | Zin in ontmoeting   |
| 150 | Intermezzo: Wijs worden   |
| 152 | <b>Rinia (1934): Oud worden is leuk,<br/>maar oud zijn is een etappe verder</b> |
| 159 | Regie met ironie  |
| 160 | <b>Zuster Antonina (1934): Goddelijke satelliet</b>                             |
| 164 | Gelatenheid als levenskunst   |
| 170 | Intermezzo: Socrates  |
| 174 | <b>Ria (1934): Ik heb ontdekt dat ik meer kan dan ik dacht</b>                  |
| 181 | Opgaan in de natuur   |
| 182 | <b>Anna (1932): Ik hoop zelf de baas te blijven</b>                             |
| 186 | Voltooid leven?   |
| 192 | Intermezzo: Transcendance   |
| 194 | <b>Manana (1929 of 1930): Verlangen</b>   |
| 201 | Heimwee   |
| 202 | <b>Mebius (1928): Heimwee als prachtige schaduw<br/>over het leven</b>          |
| 206 | Omgaan met verdriet   |
| 212 | <b>Nabeschouwing</b>  |
| 217 | <b>101 Tips</b>   |
| 222 | <b>Verantwoording</b>   |
| 226 | <b>Over de auteurs</b>  |
| 227 | <b>Bronnen en literatuur</b>  |
| 230 | <b>Fotoserie</b>  |

# Woord vooraf

**Prof. Dr. Tineke Abma**

## **Wat is de zin van ons bestaan?**

Een wezenlijke vraag waar menig filosoof zich over heeft gebogen zonder er een eenduidig antwoord op te vinden. ‘Eudaimonia’ schreef Aristoteles, dat is waar het om draait in het leven. Eudaimonia verwijst naar het hebben van een doel in het leven, en de voldoening die we ervaren als we onze doelen bereiken. Hedonisten hebben een heel andere kijk op de vraag naar zin. Zij beweren dat het gaat om plezier, vreugde en genot.

De keerzijde – zinloosheid – is een ervaring die ieder van ons weleens overvalt. Wat is de zin van geweld, oorlog, het lijden van de mens? Existentialisten waaronder Simone de Beauvoir en Jean-Paul Sartre meenden dat we zelf zin en betekenis aan ons leven moeten geven. ‘Worden wie je bent’ is een levenslang proces, en krijgt bij uitstek in de latere levensfasen weer tijd en ruimte. We worden minder bezet en bepaald door sociale conventies, rollen en verwachtingen.

Dit boek richt zich met persoonlijke verhalen en reflecties op de alledaagse ervaring van zin, maar raakt wel aan de filosofische vragen over de zin van ons bestaan. De 79-jarige actrice Olga Zuiderhoek zei in een gesprek met Özcan Akyol: “Ik heb me de pokke gewerkt in het theater” en dat doet ze nog steeds. Ze staat nu de planken met *Wat er ook gebeurt, er klinkt altijd weer muziek*. Waarom? Omdat het haar leven zin geeft.

Tegelijk ervaart ze nu haar man Willem Breuker is overleden, met wie je zo heerlijk kon lachen volgens haar, een verlies van zin.

Het is heel eenvoudig, zegt ze. “’s Morgens heb ik geen zin in de dag. Ik moet mezelf dwingen om de dekens van me af te gooien.” Dat is een nieuwe ervaring voor haar. Ze had altijd zin in de dag, en keek de avond van tevoren al weer uit naar de nieuwe dag. Ze ervaart, ik weet niet of het een goed woord is, zinverlies. De glans is van het bestaan. Het is een opgave om er zin aan te geven. Gelukkig heeft ze het toneelwerk.

“Dan maak je maar zin” zei mijn moeder vroeger tegen me. Dat is een paradox. Zin is namelijk niet af te dwingen of te regisseren. Zin is iets dat je toevalt of overvalt. Er is wel de ontvankelijkheid voor de ervaring van zin. Die begint met de verwondering. De wolken in de lucht die steeds weer andere vormen aannemen, is dat niet wonderlijk? Dat ene schilderij of muziekstuk dat je onverwacht diep raakt. Even ervaar je als mens dat je onderdeel bent van een groter geheel.

*Ont-wikkeltijd* is een goed gekozen titel. De titel nodigt uit om de potentie die ieder mens in zich draagt te verwezenlijken. Om de tijd te nemen, te vertragen, te onthaasten, te ont-wikkelen.

Veel leesplezier!

# Voorwoord

Ouderen maken een steeds groter deel uit van onze samenleving. In 2040 is ongeveer een kwart van de bevolking van Nederland 65 jaar of ouder, aldus prognoses van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). Dat is meer dan twee keer zoveel als een halve eeuw geleden.<sup>1</sup> Nu zijn er nog ongeveer 3 mensen tussen de 20 en 65 jaar op elke 65-plusser, richting 2040 zijn dit er volgens CBS-prognoses nog ongeveer 2. Deze verdeling lijkt daarna te stabiliseren.<sup>2</sup> Het aandeel ouderen in de bevolking is daarmee blijvend hoog. Bovendien neemt ook het aandeel 80+'ers en 85+'ers de komende jaren fors toe. Recente prognoses van het Planbureau voor de Leefomgeving (PBL) wijzen uit dat er in 2050 zeker 1 miljoen 85+'ers zijn.<sup>3</sup>

Ouderen van nu zijn gemiddeld genomen vitaler dan vroeger. Veel mensen verkeren na hun pensionering nog relatief lang in goede gezondheid. Daardoor duurt de periode tussen het werkende leven en de fase van gevorderde kwetsbaarheid met zorg- en ondersteuningsbehoefte gemiddeld langer dan enkele decennia geleden.<sup>4</sup> Pensionering markeert daarvoor voor veel mensen ook het begin van een nieuwe, actieve levensfase. Ook zorg en ondersteuning zijn meer gericht op vitaliteit, eigen regie en zelfstandigheid, terwijl vroeger rust en verzorging voorop stonden. In plaats van de vaste rollen die eerdere generaties ouderen kenmerkten, kiezen veel mensen nu ook op latere leeftijd bewust hun eigen levensstijl en identiteit.<sup>5</sup>

Ouderen verschillen net zoveel van elkaar als jongeren, in gezondheid, hoe zij wonen, qua culturele achtergrond, levensstijl en manier van leven. Dit geldt ook voor hoe zij omgaan met ouder worden. De een probeert zoveel mogelijk 'jong en actief' te blijven. Een ander vindt het na de pensionering allemaal wel welletjes en geniet vooral van rust en vrijheid. Een derde worstelt met beperkingen die een steeds hogere leeftijd met zich meebrengt. Maar wat voor iedereen geldt is waar iedere mens op iedere leeftijd behoefte aan heeft: autonomie, verbondenheid met anderen en een zinvol leven. Die betekenis kan gevonden worden in sociale rollen, sociale contacten of betekenisvolle activiteiten. Maar wat als mensen uit je omgeving wegvallen, of als je het gevoel hebt niet meer mee te tellen? In dit boek gingen de auteurs op zoek naar wat mensen van verschillende leeftijden hierover te vertellen hebben. Het levert 20 boeiende verhalen op.

Er worden talloze voorbeelden gegeven hoe mensen hun leven betekenis geven. Hoe zij dankbaar terugkijken op een rijk werkzaam leven of een liefdevol gezin. Hoe zij verdriet hebben om dingen die in het verleden gebeurd zijn of rouwen om het overlijden van een partner. Hoe zij ondanks pittige mantelzorgtaken liefdevol omgaan met een echtgenoot met dementie.

Uit deze verhalen zijn ook wijze lessen te trekken. Veel verhalen ademen een enorme veerkracht en een hoopvol optimisme. Er komen veel manieren aan de orde om goed met ouder worden om te gaan.

Wat ook opvalt: alleen al het vertellen van het verhaal draagt bij aan het construeren van wat voor de persoon belangrijk is. Er worden lijnen getrokken van verleden naar heden. En vaak wordt die lijn ook doorgetrokken naar de toekomst. Zo wil ik ouder worden en mijn laatste levensfase beleven.

Het is aan ieder van ons een uitnodiging om ouder worden bewust te beleven, puttend uit alles wat het leven tot dan toegebracht heeft, het lastige, het verdrietige en het mooie. Dit alles heeft je gemaakt tot de mens die je nu bent. Het brengt ook het besef wat je de wereld gebracht hebt, als ouder, partner, vriend(in), zus/broer, collega, of gewoon als mens. En welke kwaliteiten je ook nu inzet. Kortom, lees deze boeiende verhalen en vertel ook je eigen verhaal!

Onlangs verscheen een rapport van de Raad voor de Volksgezondheid en Samenleving (RVS) met als titel 'Het rimpeleffect' (RVS, 2025).<sup>6</sup> Hierin wordt gepleit voor een samenlevingsbrede en samenlevingsgerichte benadering van veroudering. Kern van het betoog is dat de verouderende samenleving niet meer gezien wordt als een vraagstuk dat alleen ouderen aangaat, teruggebracht tot bijvoorbeeld een zorgvraag of een persoonlijke levensfase, maar als een opgave voor de hele samenleving. Het gaat dan om het anders inrichten van de samenleving, bijvoorbeeld op het gebied van huisvesting, toegankelijkheid van voorzieningen, onderlinge zorg en arbeidsparticipatie. Deze opgaven vragen om samenhangend beleid en nieuwe impulsen. Impulsen waar we de afgelopen jaren in de provincie Utrecht aan bijgedragen hebben vanuit het programma Wonen, Welzijn, Zorg Ouderen 2040 en de gelijknamige Taskforce.

De RVS schrijft: "Dat maakt het in sommige opzichten complexer, maar biedt ook meer perspectief op nieuwe, hoopvolle manieren om vorm te geven aan de rijkdom die veroudering ons biedt. De rijkdom die kan ontstaan wanneer meer mensen en partijen kunnen instappen, met hun eigen potentieel, om allen hun steentje bij te dragen aan de veroudering van de samenleving." (p. 6)

De verhalen in dit boek illustreren hoe mensen zelf betekenis geven aan de rijkdom die veroudering met zich meebrengt en wat zij bijdragen aan de samenleving. Ouderdom komt niet alleen met gebreken maar ook met een schat aan levenservaring. Inderdaad een potentieel dat niet alleen voor henzelf zin geeft, maar waar ook jongere generaties veel van kunnen leren. En zo wijst vergrijzing ons wellicht de weg naar onthaasting en meer sociale verbondenheid.

### **Jean Pierre Wilken**

Emeritus lector Participatie, Zorg en Ondersteuning  
Programmacoördinator Wonen, Welzijn, Zorg Ouderen 2040 –  
kennisplatform Utrecht Sociaal (kUS)

- 1 Centraal Bureau voor de Statistiek (2023). *Bevolkingsprognose 2023-2070. Ouderen*. <https://www.cbs.nl/nl-nl/visualisaties/dashboard-bevolking/leeftijd/ouderen>
- 2 Centraal Bureau voor de Statistiek (2024). *Verkenning bevolking 2050 – editie 2024*. Den Haag: CBS.
- 3 Planbureau voor de Leefomgeving (2025). *Toekomstverkenning WLO: vier scenario's voor Nederland in 2040, 2050 en 2060*. Den Haag: PBL.
- 4 Raad voor de Volksgezondheid & Samenleving (2020). *De derde levensfase: het geschenk van de eeuw*. Den Haag: RVS.
- 5 Sociaal en Cultureel Planbureau (2020). *Gelukkig ouder worden in een veranderende samenleving. Een pleidooi voor zingeving en creativiteit*. Den Haag: SCP.
- 6 Raad voor de Volksgezondheid en Samenleving (2025). *Het rimpeleffect. Tijd voor een samenlevingsbrede en samenlevingsgerichte benadering van veroudering*. Den Haag: RVS.

# Inleiding

Hoe moet je eigenlijk zinvol oud worden? Welke waarde voegt veroudering toe aan ons als mens? Of is alles wat oud is eigenlijk waardeloos? Het idee voor dit boek ontstond vanuit de behoefte op zoek te gaan naar een antwoord op deze vragen. Hoe heeft ouder worden invloed op ons denken, handelen en specifiek op zingeving? Wij gingen in gesprek met twintig ouderen. Deze bundel is daarvan het resultaat.

Mensen worden steeds ouder. De fase van 'ouderdom' duurt steeds langer. Door de gestegen levensverwachting volgt na de pensioenleeftijd nog een geheel nieuwe levensfase van soms wel vijftien tot twintig jaar, waarin we rijker, gezonder en hoger opgeleid zijn dan ooit. Maar is er ondanks deze zegeningen óók sprake van zoiets als 'een rustige oude dag'? Of is het vooral de bedoeling om jong, actief, productief en fit te blijven? Fit oud

worden lijkt soms niet langer een streven maar haast een morele plicht.

Misschien zijn we nogal doorgeslagen in het idee van maakbaarheid. Want wat we ook proberen om het uit te stellen, ouder worden en tenslotte oud zijn, is nu eenmaal onafwendbaar. Veel mensen hebben moeite om hun sterfelijkheid onder ogen te zien. Er lijkt in onze samenleving een culturele verlegenheid rondom ouder worden te bestaan.

Met de verhalen in deze bundel willen wij mensen inspireren en ondersteunen bij zingevingsvragen. We zijn op zoek gegaan naar rolmodellen die lezers kunnen inspireren bij hun eigen zoektocht. Ook willen we graag familie, vrienden, mantelzorgers en professionals die werken met 'ouderen' stimuleren om dit soort levensvragen te bespreken. We waren benieuwd hoe verhalen van ouderen zelf maatschappelijke beelden

over leeftijd, maatschappelijke rollen en zingeving bevestigen of juist ontcrachten of aanvullen. Tenslotte waren we heel benieuwd wat ouderen vanuit hun levenshouding willen meegeven aan jongere generaties en de samenleving. Of met andere woorden: wat valt er te leren van ouderen?

#### Voor wie is dit boek?

Ouder worden begint vanaf onze geboorte en toch zijn veel mensen er liever niet te veel mee bezig. Dit boek is voor mensen die durven na te denken over ouder worden. De mensen die wij spraken zijn bezig met zingeving en hebben dus veel te vertellen. Het is eigenlijk jammer en bijna een paradox: zodra je het leven goed in de vingers hebt, is je tijd hier bijna voorbij. Tegelijkertijd maakt die begrenzing van een mensenleven betekenis juist misschien mogelijk. Zonder horizon geen vergezicht.


Misschien kan het lezen van de verhalen leiden tot olifantenpaadjes: verkorte routes, buiten de bekende paden om, die versneld leiden naar manieren om zin te ervaren.

Eigenlijk schreven wij het boek niet alleen voor mensen die durven na te denken over ouder worden, maar ook als aanmoediging voor diegenen die dat niet zo goed durven. En als herkenning voor ouderen, die veel van wat hier wordt verteld misschien zelf al hebben ontdekt. En tenslotte voor mensen die zelf al iets ouder zijn en zich soms nog niet (helemaal) bewust zijn van de waarde van alle ontdekkingen, kennis, kracht en verhalen voor de maatschappij en jongere generaties.



Na je veertigste  
begin je te  
sterven

– Ted (1953)



Als je niet meer leert, dan ga je niet dood, dan ben je al dood. Leren, zelfstandig denken en doen wat jij wil doen, is net zo belangrijk als ademen. Mensen die kort voor hun sterven staan hebben vooral last wanneer ze die dingen níet gedaan hebben. Die vraag is voor veel mensen betekenisvol: Wat heb ik níet gedaan in mijn leven? Dan sla ik even zes tussenstappen over, maar dan kom je op de constatering dat het verrekte belangrijk is dat je 's morgens weet waarom je je bed uitkomt. Je komt dat op het spoor door dicht tegen die dood aan te kruipen.

Als zeventienjarige op de zeevaartschool zag ik eens een man zijn zakken afzoeken bij een parkeermeter, hij moest een kwartje hebben. Ik voelde in mijn zak en zei tegen die man: "Hier!". Even later keek ik achterom en daar stond hij nog steeds stomverbaasd met die kwartjes. En dan het wonder. Veertig jaar later kwam ik in Noordwijk voor een bijeenkomst en ik had geen geld voor de parkeermeter. Er komt een jongen naar me toe die zegt: "U moet zeker munten hebben? Hier!" en hij gaf ze. Alsof ik mezelf weer tegen kwam. Dat ik veertig jaar geleden in Amsterdam hetzelfde deed, gewoon omdat ik het leuk vond en om iemand uit de brand te helpen. Die jongen keek met net zo'n guitige blik. Je kunt overal iets voor iemand doen, echt de hele dag, maar je moet daar dan wel

wakker in zijn. Het zijn geen hoogdravende dingen, gewoon vriendelijk zijn tegen elkaar. Amerikanen zeggen soms: 'What's in it for me?' Maar wat er echt toe doet: elk mens wil gezien en gehoord worden, dat geldt voor ons allemaal.

### Eén groot feest zonder draaiboek

We hebben een overgeorganiseerde samenleving, alles is geregeld, je mag geen fouten meer maken en zeker niet als je in een bestuurlijke positie zit of in de politiek. Quatsch: het hele leven is een groot leergebeuren. Je moet vrij en zelfstandig willen denken. Je moet voor de grap eens op straat om je heen kijken; hoeveel verkeersborden daar staan. Dat staat wat mij betreft symbool voor al die regels in de maatschappij. Alles is helemaal dichtgetimmerd. We hebben geen

tijd omdat we alsmaar druk zijn met (over) organiseren en regels volgen. Als je het leven als één groot feest opvat, dan ga je toch niet met draaiboeken en protocollen werken? Ik vind dat doodzonde. Op de grote vaart, waar ik werkte, was je volkomen aan jezelf overgeleverd. Aan een aantal veiligheidsregels moest je je wel houden, maar het was een tamelijk vrijgevochten bende. De werkelijkheid van dat moment en en jouw oordeel bepaalden je handelen. Regels zijn ook niet verkeerd. Als iedereen gaat kiezen aan welke kant van de weg hij gaat rijden, ja, dat is niet handig. Maar er zijn ook veel afspraken waar mensen het niet mee eens zijn. Ze zijn onnodig. Maar je moet je er wel aan houden.

### Andere plek

Een van de belangrijkste dingen die je kan doen als je ouder wordt is gewoon: kijken. Dat klinkt heel simpel, maar ik vind dat mooi, ouderen die kijken naar jongeren. Je zou bejaardentehuizen en kleuterscholen gewoon tegen elkaar aan kunnen bouwen, die moeten bij elkaar zitten. Vroeger zaten mensen in hun buurtje gewoon op een keukenstoel in de zon, lekker te kijken naar de kinderen die er speelden.

Nu ik ouder ben, oordeel ik minder en zie ik meer. Als je jong bent, ga je je er mee bemoeien, je maakt jezelf onderdeel van het spel. Als je oud bent doe je dat niet meer. Als ik terugkijk, dan heb ik een lange fase gehad dat ik me in het spel mengde en dan mee ging doen. Dan heb

je een fase dat je niet meer direct meedoet, maar wel weet hoe het moet en je daar toch soms, moet ik tot mijn schaamte bekennen, mee gaat bemoeien. “Nee, dat moet je zo doen”. En er komt een fase dat je daar weer overheen bent en denkt: ‘dat is interessant, hij doet dat heel anders, zou dat ook werken?’ Daar zit een verschuiving in. Je hebt ook ouderen, die blijven altijd mee willen doen, weten het altijd beter en blijven aanwijzingen geven. Ik denk: dat is niet de rol waar je dan in moet zitten, want die rol is observeren en het bieden van een bedding. Die plek vind ik zelf heel fijn.

### Wat wil hier gebeuren?

Ik zit nog steeds weleens in vergaderingen, dan observeer ik de mensen die aan tafel zitten en stel mezelf de vraag: ‘Wat wil hier nou gebeuren?’ Dat kan een strategische vraag zijn, maar ook iets kleins. Bijvoorbeeld: volgens mij zou die ene mevrouw wat meer ruimte moeten krijgen om haar ideeën te uiten. Op een gegeven moment hoor ik dan iemand zeggen: “Jeannette, misschien moeten we jou maar eens de ruimte gunnen, doe maar!” Ik weet niet of dat komt omdat ik het gedacht heb, maar het werkt heel vaak zo, dus ik heb een vermoeden dat het helpt. Belangrijk is dat je het ziet, niet dat je het uitspreekt. Blijf focussen op de vraag: ‘wat is hier nodig? Wat wil hier nou gebeuren?’ Dat zijn heel subtiele dingen vaak. Ik vind het heerlijk dat te doen en het blijkt altijd waar te zijn als je goed gekeken hebt.

## Bedding

De kunst is om op de een of andere manier iets te doen, waardoor mensen het zelf kunnen oplossen. Ik ben betrokken bij onze vroegere burens, zij heeft dementie en is bijna negentig. Hij is ook zo oud en nog goed, hij heeft net zijn rijbewijs nog verlengd. Zij gaat nu snel achteruit, maar ik kom er altijd blij vandaan. Ik zit er een uur naar altijd dezelfde verhalen te luisteren. De kunst is om haar zelf te laten ontdekken dat ze er niks aan heeft te blijven hangen in wat ze niet kan, niet wil. Zij moet dat zelf beseffen, op de een of andere manier tevoorschijn brengen wat wèl goed voor haar is. Dat zit in haar, dat weet ik zeker.

Proberen iemand te helpen een stap te zetten die nodig is, dat vind ik belangrijk. Nu is de angstige vraag: een verzorgings-

tehuis? Je ziet de noodzaak, de behoefte, de volgende stap, en dat dan niet zeggen... dat kunnen heeft mij wel enige tientallen jaren gekost, moet ik eerlijk zeggen. Het is een belangrijke taak om je terug te houden, wel betrokken te zijn, wel te kijken, je intens in te leven in de persoon, of in de situatie. Dat heeft echt met leeftijd te maken, dat kan je normaal gesproken niet als je dertig bent.

## Nieuwe mogelijkheden

Er zijn wetten in het leven die echt met leeftijd en groeien van de ervaring te maken hebben. Voor je veertigste kan je alles aan en daarna begin je eigenlijk met het stervensproces. Dat sterven maakt dat je nieuwe mogelijkheden krijgt, dus is het niet erg om dingen niet meer te kunnen. Het scenario van ouder worden



*Een van de belangrijkste dingen die je kan doen als je ouder wordt is gewoon: kijken.*



*Het verwerken van ervaringen kan een levenslang proces zijn, waarbij er altijd triggers blijven die je uitdagen.*

---

en altijd fit blijven is in zekere zin rampzalig, want daarmee blijf je alleen maar bezighouden met die neergang en probeer je die te keren en dat lukt nooit. Je gaat je daardoor absoluut niet bezighouden met wat tijdens die neergang óók ontstaat. Je groeit door, alleen anders. Hoe ouder je wordt, hoe meer geestelijke vermogens. Het gaat niet meer over fysieke dingen, het gaat niet meer over kracht of macht.

### Genade

Sommige mannen hebben tot laat in hun leven die behoefte om die macht en die kracht vast te houden. Dat moeten ze natuurlijk zelf weten, maar dat heeft bijna altijd met jeugdtrauma's te maken. Dat móet te maken hebben met een onmogelijk te bevredigen behoefte, een angst niet te krijgen wat je nodig hebt. Trump gaat nooit meer die aai over zijn bol krijgen van zijn moeder die hij (n)ooit gehad heeft. Ik zat eens in een zaal vol psychiaters te luisteren naar een bekende trauma-specialist uit Amerika. Hij vertelde vanuit zijn rijke ervaring en ik werd daar

zo emotioneel van. Met een aantal van die psychiaters en behandelaars wisselden we in de pauze ons gevoel uit: 'dit gaat eigenlijk ook over mij.' Mijn conclusie was: ik, wij hebben allemaal met trauma te maken. De een natuurlijk met een veel diepere indruk en betekenis dan de ander. Maar als je daar nooit wakker in wordt, blijf je tot op hoge leeftijd alsmaar als een muis in de tredmolen je oude patronen herhalen.

Het verwerken van jeugdervaringen kan een levenslang proces zijn, waarbij er altijd triggers blijven die je uitdagen. Misschien is de waarde van zo'n jeugdtrauma – en als ik dit zeg moet ik voorzichtig zijn – dat het je uitdaagt om je ogen te openen voor de werkelijkheid. Ik zie het als een soort genade, je wordt geconfronteerd met werkelijk mens-zijn, met beschouwelijkheid en tegelijkertijd verbondenheid met de wereld. Ik noem dat graag 'tegenwoordigheid van geest'. Dat is behoorlijk ongrijpbaar, je kan het niet oefenen. Op de sportschool kan je oefenen, dan krijg je spierballen en je kunt ook mentale hersenkrakers oplossen.

Maar dit kan je niet trainen. De enige manier waarop je dit proces kunt helpen is dat je het toelaat, dat je het ontvangt, daarom noem ik het 'genade'. Het is er, het enige wat je hoeft te doen is het toelaten. Volgens mij is het belangrijk dat je het besef hebt dat die genade er is, dat je iets kan ontvangen. Door dat te beseffen sta je er al open voor, dan is het eigenlijk al gebeurd. Het gaat over bewust-zijn. Een voorbeeld, als je puberlekin-deren van alles uitvreten, dat je daar niet onmiddellijk op reageert vanuit (oude) frustratie of (opgekropte) boosheid, maar gewoon in die situatie blijft staan en blijft observeren. Je afvraagt wat is hier nu nodig? Dat is tegenwoordigheid van geest.

### Tegenwoordigheid van geest

Victor Frankl, psychiater die gevangen is geweest door de nazi's, heeft daar mooie dingen over gezegd. Tussen actie en reactie zit een ondeelbaar kort moment en daarin ben je mens. Hoe reageer je op dingen? Als je daarin kunt kruipen, als je echt in het moment kunt zijn, dan is dat waar je mens kunt zijn. Dat is wat ik tegenwoor-digheid van geest noem. Victor Frankl zei: "Als die nazi mij beledigt, dan is er altijd iemand die zich laat beledigen. Als ik in dat korte moment tussen actie en reactie besluit: 'ik laat mij niet beledigen', dan word ik ook niet beledigd."

Nu ik ouder ben zie ik tegenwoordigheid van geest als een soort toverbegrip; je maakt jezelf en de situatie er blij mee.

Het niet hebben van tegenwoordigheid van geest betekent toch dat je iets ver-slaapt, je laat het lopen. Ik ben nogal een vogelaar, ik vind het heerlijk om naar vogeltjes te kijken. Maar als je op een prachtige plek staat met je ogen dicht, dat heeft natuurlijk geen enkele zin. En dat doen wij vaak gedurende een dag. Laat ik helder zijn, 99 van de 100 keer lukt het mij natuurlijk ook niet, want ik ben ook maar lerende. Maar als het wel lukt, die tegenwoordigheid van geest te hebben, word ik daar heel blij van. Sinds ik mij ervan bewust ben is het niet per se makkelijker geworden, want je kan het namelijk niet dóen. Een ondeelbaar moment tussen actie en reactie, daar kun je niet over nadenken, want dan is het al voorbij, eigenlijk kun je er niks mee. Het enige wat je ermee kunt is: er zijn op dat moment.

### Long COVID

Vijf jaar geleden ging ik met pensioen, precies aan het begin van de COVID periode, in de week dat ineens alles dicht-ging. Op dinsdag had ik een afscheid met mijn externe relaties, met 300 prachtige mensen, een fantastisch programma met leuke sprekers en een studentenorkestje. Ik heb ze alle driehonderd in mijn armen gehad en geknuffeld. De dag erna ging heel Nederland op slot. Dus van mijn interne collega's heb ik, na 33 jaar, nooit afscheid genomen. Alleen de schoonmaakster en een bewaker waren er, die kende ik omdat ik vaak laat naar huis ging. Ik zei: "Nou, ik ga." "Ja fijne avond." "Nee, ik ga met

pensioen”, zei ik. “Oh, nou geniet ervan.” Dat was mijn afscheid, heel bizar. Toen heb ik hier op de stoep in de zon ’s avonds met mijn vrouw een glas champagne zitten drinken. Op dat moment dacht ik: ‘Als je geluk hebt vind je een partner en krijg je kinderen, dan heb je nog iets van carrière, dan pensioen en wat is dan eigenlijk de volgende grote bushalte? Ja dat is dood. Daar weet ik niks van, maar het lijkt me interessant.’ Dus toen ben ik mij daar mee bezig gaan houden. Een heel leerzaam onderwerp.


Ik word 73 dit jaar en heb na mijn pensioen long Covid gehad, ik heb daar een jaar mee rond gelopen. Voor mij zit daar ook een stukje genade in. Ik heb een hele tijd niks gekund, ik kon niet eens naar de winkel lopen. Later moest ik in de winkel een half uur bijkomen, een koffietje drinken en dan sleepte ik me weer naar huis. Dus dat was in zekere zin wel een nare periode, maar ik heb me er snel bij neergelegd. In die tijd ben ik wel een paar stappen ouder geworden.

Toen ik weer een beetje kon wandelen, liep ik hier door de straten als een halve zombie. Ik dacht: ik moet lopen, blijven bewegen, anders ga ik dood. Iedereen die ik tegenkwam keek ik in de ogen en groette ik van mens tot mens. Wat er toen gebeurde was heel bijzonder. Ik ving hun blik en groette en dan zag je het gebeuren. De meesten gingen meteen open, begonnen te lachen, keken me in de ogen en knikten vriendelijk terug. Sommigen konden dat niet, dan zag ik verdriet, pijn, eenzaamheid, wrok op hun gezicht

getekend. Door long COVID was het makkelijker om niet met mezelf bezig te zijn en dat is volgens mij een groot geheim. Je kunt een ander niet echt zien en erkennen, als je met jezelf bezig bent. Als je het over ouder worden hebt: als het je lukt die genade te ontvangen die komt wanneer je fysiek bergafwaarts gaat, dan kun je met dit soort dingen aan de gang. Dat is ook werken, hè?!

### Blij van de dood

Dus de laatste jaren heb ik mij beziggehouden met de dood. Bij Stichting Wederzijds hadden wij een symposium over dood, euthanasie en onderwerpen die daaraan raken. Dood is natuurlijk niet maar één moment hè, zo van: als je je laatste adem uitblaast dan ben je dood. Je begint eigenlijk al veel eerder aan het traject dat dan uiteindelijk ‘dood’ heet. Als je je met de dood bezighoudt, nadenkt over wat er na de dood is en over wie of wat een mens eigenlijk is, dan ga je ook op een andere manier naar het leven, naar jezelf en naar mensen kijken. Het lijkt een onaantrekkelijk onderwerp, maar het is superspannend. Ik word er heel blij van, van dood. Na je veertigste, als je over het hoogtepunt heen bent, zet je eigenlijk de afdaling naar de dood al in. Ik heb geleerd dat het ontzettend belangrijk is dat je weet wat je wilt. Als je echt weet wat je wilt in het leven dan kun je ook heel makkelijk beoordelen wat daar wel en niet bij past.



*Hartstikke mooi, ik word er heel blij van, van dood. Na je veertigste, als je over het hoogtepunt heen bent, zet je eigenlijk de afdaling naar de dood al in.*

### Een rol voor ouderen

Ik wil nu andere dingen dan tien, twintig jaar geleden. Ik ben lang in die malle-molen meegegaan: half negen beginnen, doorwerken tot het klaar is, nog even dit en dat. Waarom eigenlijk? Mijn kinderen heb ik te weinig gezien. Je kan ook niet alles tegelijk en mijn vrouw is heel goed met kinderen. Mijn vrouw kan met ijzeren geduld de hele dag met een kind bezig zijn, maar dat is echt mijn talent niet. We hebben bewust die afspraak gemaakt; jij bent thuis met de kinderen en ik zorg dat de huur betaald wordt. Ook al permitteerde ik mij in mijn werk vrijheden en kon ik experimenteren, toch zat ik in een malle-molen. Ik merk nu dat de verhouding tot werk lossier is. Nu zeg ik ook: "Heel belangrijk, maar ik ben er volgende week niet." Vroeger dacht ik dan dat de wereld omviel.

Er is meer rust, afstandelijkheid, meer beschouwing en tegelijkertijd betrokkenheid. Want je kunt verzuipen in je werk en dan lijkt je heel betrokken te zijn, maar eigenlijk maak je het nauwelijks mee. Je kunt heel betrokken zijn en er toch afblijven en misschien een keer even iemand helpen of een aanwijzing geven, maar je hoeft het niet zelf te dóen. Dat is een rol die ouderen op een goede manier kunnen invullen. Je kunt je ego tussen haakjes zetten, vanuit het besef dat jij, en ik, niet ophouden bij de grenzen van het lichaam. 'Ik' is ook: mijn bijen, mijn tuin, de vogels en helaas ook Trump. Jij bent de wereld, 'ik' is niet ik, maar 'ik' is alles. Je kunt verantwoordelijkheid nemen voor wat er in het sociale, in de natuur, op je stoep, of met je schoonmoeder gebeurt. Verbondenheid met alles maakt dat je je ego verliest, het gaat niet meer over jou.

Mens worden gaat over wat je kan betekenen voor een ander en voor de wereld. Ik kan daar wel 100 voorbeelden van geven. Bij ouderen kan je de dingen zien waar het werkelijk om gaat: liefde, betekenis geven aan het leven van iemand anders, iemand werkelijk zien en ontmoeten. Ik heb oudere mensen gezien die zo ziek waren en toch hun trots, liefde, medemenselijkheid volledig overeind hielden. Die zo'n pijn hadden en dan toch begrip uitten voor anderen die het moeilijk vonden om die pijn aan te zien.

Ik denk dat ouderen zeker niet minder druk zijn dan mensen die werken. Ouderen werken hard, want het is veel werk om oud te zijn: Je schoenen strikken duurt langer, je tandenpoetsen duurt langer, ongeveer alles wat je doet duurt langer en is ingewikkelder. Beschouwen, heel veel ouderen doen dat, maar ze zeggen het niet! Maar als je ernaar vraagt blijken zij dingen te zien waar je geen idee van hebt.

## Waarnemen in stilte

(...)

*Wij schrijven de paden*

*En de paden blijven bestaan*

*En de paden zijn verstandiger dan wij*

*En weten al datgene wat wij wilden weten*

– Lars Gustafsson\*

Heeft leeftijd ook iets te maken met de manier waarop je kunt waarnemen? Fenomenologisch waarnemen gaat uit van de wisselwerking tussen de mens en de wereld. Beiden zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. De wereld is doordrongen van menselijke tegenwoordigheid en de wereldse dingen nodigen de mens uit tot zinging.

Fenomenologisch waarnemen ontstaat als de blik niet op iets tastbaars gericht wordt, maar op een groter geheel. Het is openstaan en bereid zijn en tegelijkertijd terughouden totdat innerlijk een leegte bereikt is, die het geheel, de grote samenhang kan bevatten. Deze manier van kijken vraagt de betrokkenheid, zonder te handelen. Door de spanning te verduren tussen willen handelen en niet handelen, een moment van stilte, kan er iets zichtbaar worden, dat een waarheid of aanwijzing behelst voor een volgende stap. Dit betekent luisteren naar wat de verschijnselen te zeggen hebben, met terughouding van theoretische bespiegelingen, van oordelen, van willen en van gevoelens.

Hebben ouderen hier meer talent voor? In het verhaal van Ted zien we in elk geval iets van deze levenshouding terug.

---

\* Fragment uit het gedicht *Ballade over de voetpaden in Västmanland*, vertaald door Bernlef en verschenen in Raster nr. 25, 1983.

The background is a monochromatic teal color with a visible, cracked texture, similar to old paint or a film surface. The cracks are irregular and run across the frame. At the bottom center, there is a white semi-circle.

Alleen  
verder

– Marianne (1952)

Verliefd wil ik het niet noemen, maar we hebben wel warme gevoelens voor elkaar. Ik had niet gedacht dat me dit ooit nog zou gebeuren.

### Gehoorschadiging

Ik ben geboren in 1952 in Zeist, maar heb in mijn jeugd vooral in Doorn gewoond. Mijn man en ik kregen dit huis in 1974 en toen zijn we weer in Doorn gaan wonen. In 1983 kregen we onze dochter. Zij heeft twee kinderen en ze wonen in Ede.

Ik ben beschermd opgevoed, vanwege mijn handicap, ik ben slechthorend. Dat is gekomen door de resusfactor. Tussen mijn broer en mij zit een groot leeftijdsverschil, want er was nog een meisje tussen die is snel daaraan overleden. Ik had hetzelfde, maar ik heb 2 dagen na mijn geboorte een bloedtransfusie gehad. In die twee dagen heb ik een gehoorbeschadiging opgelopen. Maar daar kwamen ze pas veel later achter. Toen ik vier was zei de juffrouw van school: "Ik denk dat ze doof is." Mijn moeder geloofde er eerst niets van. Ik was wel een beetje een moeilijk kind, ik huilde veel en kon niet praten. Als de juffrouw zei dat we gingen zingen, bleef ik gewoon zitten en keek wat om me heen, maar als

ze zei dat we buiten gingen spelen, ging ik direct mee. Toen zijn ze me beter gaan observeren en mijn moeder nam me mee naar de huisarts. Bij tests bleek dat ik inderdaad doof was. Dat was een schok voor mijn ouders want de vraag was hoe het nu verder moest.

### Dreigen met God

Ik ging naar een christelijke school voor doven en slechthorenden in Utrecht. Mijn moeder mocht me één keer brengen en halen en daarna moest ik zelf met de bus. Moet je nagaan, een kind van zes. Die schooltaxi's bestonden nog niet. Achteraf gezien heb ik op die school een beetje een trauma opgelopen over het geloof. Mijn ouders waren helemaal niet gelovig, maar er waren daar een paar onderwijzers, die dreigden met God, zodat we niet stout waren. Ik kreeg daar angst-aanvallen van, van die zogenaamde god. Ik nam me voor dat als ik ooit kinderen zou krijgen, ze nooit naar een christelijke

school zouden gaan. Mijn dochter is nu christelijk geworden, maar mijn kleinkinderen zitten wel op een openbare school.

### Werk en thuis

Ik ging er niet zoveel op uit want we hadden heel veel huiswerk. Na mijn mulodiploma deed ik nog een jaartje huishoudschool, de spinazieacademie. Daarna ben ik gaan werken, op een boekhoudafdeling, maar dat vond ik helemaal niet leuk. Na anderhalf jaar ben ik bij het bedrijf gaan werken waar mijn man ook werkte. Daar hebben we elkaar leren kennen, eerst als collega's, toen als vrienden, en nou ja, de rest volgde.

Thuis was het dan: "Marianne, heb jij die telex wel verstuurd?" En op het werk hadden we het over wat we zouden eten. De baas vond het geen goed idee is als we op dezelfde afdeling bleven werken. Ik heb ontslag genomen en kwam na wat omzwervingen bij de politie terecht, via een uitzendbureau. Daar heb ik bijna 40 jaar gewerkt.

Ik bleef werken nadat mijn dochter geboren werd. We konden een goede oppas krijgen en later hebben we met een clubje kinderopvang geregeld in Doorn. Ik dacht: 'als ik of de baby er last van krijgt, dan stop ik ermee'. Maar het ging uitstekend. Mijn moeder vond het wel bijzonder dat ik wilde blijven werken. Ik vond het belangrijk dat ik er was als zij uit school kwam. Ik wilde van haar geen

sleutelkind maken. Ik was ook degene die activiteiten met haar deed, mijn man had daar geen tijd voor, die had een hele drukke baan en moest soms naar het buitenland.

### Mantelzorg

Ik heb gewerkt tot 65 jaar en drie maanden, maar in die tijd was mijn man al heel erg ziek. Hij had longemfyseem, COPD. Hij heeft heel veel gerookt, paar keer geprobeerd te stoppen maar het heeft hem zijn leven gekost. Hij is drie jaar geleden overleden. Dus toen ik met pensioen ging, was ik gewoon 24 uur per dag mantelzorg, een paar jaar. Ik heb tussendoor nog een openhartoperatie gehad. Dat was wel heel zwaar. Op een gegeven moment kon hij ook niet meer te trap op. Hij weigerde heel vaak om te douchen. Dat was ik zo zat dat ik de huisarts heb gebeld en die heeft thuiszorg geregeld. De eerste keer kwam de thuiszorg om hem te douchen, was hij ineens zo mak als een lammetje. Het werd wel steeds moeilijker, hij wilde op een gegeven moment ook precies weten wanneer ze zouden komen dan kon hij zich voorbereiden.

In 2019 kreeg ik hartproblemen. Ik was lekker aan het zwemmen en werd ineens helemaal duizelig. Het bleek dat ik een afwijking aan mijn aortaklep had. Ik ben net op tijd geopereerd, net voor corona. Normaal ben je vijf uur onder narcose maar ik had bloedingen en was meer dan twaalf uur onder narcose. Ik ben wel twee weken in het ziekenhuis gebleven plus

*Ik bleef werken nadat mijn dochter geboren werd. We konden een goede oppas krijgen en later hebben we met een clubje kinderopvang geregeld in Doorn.*

---

nog eens zes weken in een zorghotel. Ik kon natuurlijk niet naar huis, vanwege mijn zieke man. Maar nu zwem ik weer, iedere week lekker baantjes trekken.

Als echtgenote moet je toch voor je man zorgen. Eerlijk gezegd hadden we best een goed huwelijk voordat hij ziek werd, met ups en downs, maar de laatste tien jaar was ik eigenlijk vooral verzorgster. Hij was niet meer in staat om lief te hebben eigenlijk. Je hebt een belofte afgelegd en daar houd je je aan. Maar hij deed wel vaak lelijk tegen me. Soms op zo'n geniepige manier, dat zelfs het bezoek er wat van zei, zo van: "Doe niet zo lelijk tegen je vrouw." Dat was allemaal angst. Hij kon er helemaal niet tegen. Hij was vroeger nooit ziek en hij kon dit niet verwerken. Hij kon er niet tegen om afhankelijk te zijn.

### **Een soort opluchting**

Op een gegeven moment heb ik tegen hem gezegd: "We moeten toch eens praten hoe jij je afscheid wil." Ik had al zo'n voorgevoel. Hij antwoordde: "Je hebt gelijk, Marianne, maar dan wil

ik onze dochter erbij." Nou, zij heeft het toen helemaal uitgewerkt, ik denk drie weken voor zijn dood, met sprekers en muziek, het was een prachtig programma. Kerst en Nieuwjaar heeft hij nog gehaald, maar daarna is hij hier thuis overleden. Ik was erbij. Hij was zo bang dat ik niet meer naar boven mocht gaan. De dokter heeft toen een nachtverpleegster geregeld.

De eerste nacht, dat was zo raar, heeft hij ongelofelijk veel met haar gekletst, alsof er niks aan de hand was. De tweede nacht was hij 's middags al aan het wegglijden. Toen is hij 's nachts overleden in het bijzijn van mij en die nachtverpleegster. En het gekke is, toen dat gebeurde, kwam er een soort warmte over me heen. Een soort opluchting, dat ons lijden voorbij was. De nachtzuster vertelde dat dat vaker voorkomt na een lang ziekbed. Dat het helemaal niet zo gek was.

### **Ik mis iets**

En ja, dan ben je alleen. Ik heb alles alleen geregeld. Mijn dochter heeft het programma voor de uitvaart geregeld, maar de rest

heb ik allemaal zelf gedaan. Het eerste jaar ben je nog druk met al die regelingen en ik ben na een maand of vier ook weer vrijwilligers werk gaan doen. Ik was al actief bij het repaircafe en dat werk vond ik fijn als afleiding. Na een jaar vroeg iemand aan mij of ik ook voelde voor vrijwilligerswerk bij Kwintes. Dat is een instelling die getraumatiseerde mensen en ex-psiachtrische patiënten opvangt. Ik moest daar wel wennen want ik kom uit die harde politiewereld en dan kreeg ik nu te maken met mensen met een rugzakje. Maar ze gaven me wel tips, zoals niet praten over geloof en politiek.

Verder ben ik ook lid geworden van een seniorennetwerk. Daar doen we leuke dingen, soms uit eten gaan, pubquiz. Dus ik doe niet alleen vrijwilligerswerk, maar ook leuke dingen.

Door dat vrijwilligerswerk en leuke dingen doen is het wel te doen, maar toch mis ik iets. Zo leven in mijn eentje, op een terras zitten alleen, dan zie je die stellen en dan denk ik: wat doe ik hier? Het gevoel van eenzaamheid komt dan heel sterk naar boven. Ik heb geen moeite om naar de IKEA te gaan of naar de kringloop, dan ben je bezig. Prima om thuis tv te kijken; eindelijk kijken wat ik wil. Maar alleen op een terras te zitten of uit eten te gaan, dan voel ik de eenzaamheid zo.

### **Verliefd wil ik het niet noemen**

Maar ik heb sinds kort een relatie, al wil ik het nog niet zo noemen, maar er is iemand die ik nu vier keer gezien heb

en ik denk wel dat het wat wordt. Hij accepteert mijn doofheid, dat vind ik ook al heel wat.

Het is een grappig verhaal hoe ik hem ontmoet heb. Er was een Valentijnsmiddag georganiseerd in Doorn. Een vriendin zei: "Kom op, we gaan." Ik dacht: 'Ja, ben jij gek!' Maar het was niet alleen voor de liefde, maar ook gewoon om mensen te leren kennen.

Er waren overwegend vrouwen, iedereen was met elkaar aan het praten en ik zat te kijken en het sprak me niet echt aan. Toen moesten we wisselen maar ik bleef mooi zitten. En toen kwam er een heel aardige man bij me zitten. Wij zaten de hele middag gezellig te praten. Na afloop gaf hij mij een klein doosje met chocolaatjes en zijn nummer en zei: "Ik laat het helemaal aan jou." Ik heb een tijdje niks van me laten horen, het voelde ook een beetje als verraad naar mijn man, maar tien dagen later heb ik laten weten dat ik het heel gezellig vond. Toen hebben we afgesproken bij Amelisweerd. Daar zijn we gaan wandelen en in het bos op een bankje gaan zitten en we hebben heel gezellig gepraat totdat het te koud werd. Tot de volgende date!

Ik heb het idee dat het wel klikt. Hij weet dat ik weduwe ben en hij is gescheiden. Hij is al een keer hier geweest en ik ben bij hem geweest, maar we willen niet samenwonen en ook niet hertrouwen. Hij heeft ook een druk leven en ik heb ook allerlei activiteiten, dus doordeweeks doen we onze eigen dingen. Maar op woensdag en

## Sociale contacten veranderen

*It takes a long time  
to grow an old friend\**

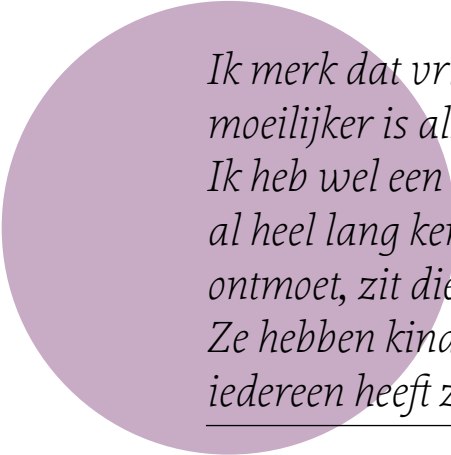
De aard en intensiteit van onze sociale contacten veranderen gedurende ons leven. Waar we in onze werkzame periode vaak automatisch sociale interacties hebben via collega's, verandert dit patroon vaak bij pensionering. Dit kan voor sommigen een grote uitdaging vormen, terwijl anderen juist nieuwe mogelijkheden ontdekken om hun sociale netwerk te verbreden.

Cees Harmsen beschrijft in het boek *Het pensioenkasteel* (2023) hoe sociale contacten veranderen na pensionering. Het boek biedt praktische handvatten om bewust te investeren in betekenisvolle relaties wanneer de sociale structuur van het werkende leven wegvalt en een nieuwe levensfase aanbreekt.

Harmsen stelt dat pensioen gezien wordt als het moment waarop niets meer hoeft en alles mag, maar dat deze vrijheid ook kan leiden tot monotone en daarmee soms weinig uitdagende dagen. Hij pleit voor een actieve en bewuste invulling van deze levensfase, waarin opnieuw richting gegeven wordt aan het leven.

---

\* Het citaat wordt breed toegeschreven aan John Leonard (1939-2008).



*Ik merk dat vriendschappen sluiten moeilijker is als je ouder bent. Ik heb wel een paar vrienden die ik al heel lang ken, maar als je iemand ontmoet, zit die vaak in zijn eigen bubbel. Ze hebben kinderen, kleinkinderen, iedereen heeft zijn eigen kringetje.*

in het weekend proberen we elkaar te zien. Ik wil het voorzichtig opbouwen en elkaar eerst goed leren kennen. Maar we vinden elkaar wel leuk! Ik vind het ook best wel spannend. Eerst maar eens kijken. Het is heel pril. We hebben elkaar misschien pas zes uurtjes gezien. Verliefd wil ik het niet noemen, maar we hebben wel warme gevoelens voor elkaar. Ik had niet gedacht dat me dit ooit nog zou gebeuren.

Ik realiseer me heel goed dat ik geen jonkie meer ben, dat je beperkt gaat worden. Maar ik doe alles om fit te blijven. Ik hoop dat ik – met diegene die ik nu ontmoet heb – nog een paar mooie jaren zal hebben. Dat kan vijf jaar zijn, dat kan tien jaar zijn, dat zien we wel. Die instelling hebben we allebei wel, we willen er wat van maken. Niks moet, alles mag.

We kunnen goed met elkaar praten.

Alleen ben ik wel attenter, merk ik. Ik ben toch vaak degene die berichtjes stuurt en ik neem het initiatief om te appen. Ik heb het er met een vriendin over gehad en die zei: “Zo zijn mannen.” Maar ik zal het er toch eens met hem over hebben. Ik heb hem ook uitgelegd dat telefoneren voor mij heel moeilijk is in verband met mijn gehoor.

Misschien is hij wat verlegen. Hij is het tegenovergestelde van mijn man, die was een echte praatjesmaker. Hij is totaal anders. Politiek past het ook, ik vroeg hem; “Je bent toch geen PVV’er?” Ik ben van de SP, hij meer van GroenLinks/PvdA. We hebben dezelfde voorkeuren en interesses. We willen de jaren die we hebben leuk maken. En dat is een hoop ouderen niet gegeven. Zoals het nu gaat ben ik zeer tevreden.

## Aandacht

Ik merk dat vriendschappen sluiten moeilijker is als je ouder bent. Ik heb wel een paar vrienden die ik al heel lang ken, maar als je iemand ontmoet, zit die vaak in zijn eigen bubbel. Ze hebben kinderen, kleinkinderen, iedereen heeft zijn eigen kringetje. Ik heb prima contact met de buurt, we hebben iedere vrijdag hier een buurtborrel, maar eens een dagje uit ofzo, dat zit er niet in. Iedereen is druk. En alles moet op afspraak. Vroeger had je wel eens spontane invallen, maar dat is niet meer, zelfs niet bij mijn dochter.

Ik vind dat mensen meer respect zouden kunnen hebben voor ouderen, je kan nog een hoop van ons leren. Zoals aandacht voor elkaar, goeie gesprekken houden en niet altijd met je snuit op je mobieltje zitten.


## Nawoord

Soms loopt het anders dan verwacht, daar wil ik eerlijk over zijn. De relatie is helaas na vier maanden door hem beëindigd. Hij vond dat wij toch niet bij elkaar pasten.



Als je een  
zaadje  
plant, heb je  
niet meteen  
een sinaas-  
appelboom

– Kolai Chris Narayan (1951)



Op een verlaten parkeerplaats staat een vrachtwagen vol huisraad. Alles staat klaar voor een nieuw begin, een nieuwe bestemming. Ondertussen kijken mijn dierbaren me met opgetrokken wenkbrauwen aan. Ze vragen zich af wat ik aan het doen ben, zo op mijn leeftijd. Maar voor mij is het geen eindpunt; het is een voorbereiding op wat nog komt.

Op papier ben ik misschien wel een oude man, maar ik voel me absoluut nog geen oudere. Ik heb nog deadlines in mijn leven. Een volle agenda helpt mij om bezig te blijven en me van waarde te voelen.

Al veertig jaar, zolang ik hier woon, hangt mijn lijfspreuk aan de muur. Het gaat zo: 'Geen onzer daden gaat in de eeuwigheid verloren, want alles rijpt op de eigen tijd, wordt vrucht in 't eigen uur.' Deze spreuk is afkomstig uit het *Divyavadana*, een oude boeddhistische verzameling van morele verhalen. In alles laat ik me leiden door deze spreuk, het loopt als een rode draad door mijn leven. Ik geloof dat het leven ons kansen biedt en dat het aan ons is om ze te grijpen. Ik leef met het besef dat alles wat ik doe invloed heeft op mijn karma. Elke dag probeer ik de balans te vinden tussen het positieve en het negatieve. Niet door te redeneren, maar door te voelen. Want of een keuze goed of fout is, weet ik pas als ik voel dat het klopt.

Dienstbaarheid is voor mij een kompas. Ik werk graag samen met mensen die ook iets willen betekenen voor een ander. In het leven kom je mensen tegen die een steuntje in de rug nodig hebben. En als jij dat steuntje kunt geven, dan is het simpel: dan doe je dat. Zo sta ik in het leven. En dat verandert niet met de jaren, het verdiept zich alleen maar.

### Karmapunten

Ik doe de dingen die ertoe doen en dan komt het vanzelf goed. Vanuit het Hindoeïsme geloven wij in reïncarnatie en ik denk dat ik inmiddels genoeg karmapunten heb verzameld om in een volgend leven opnieuw als mens terug te keren. Als je als mens terugkomt, dan is je vorige leven blijkbaar niet zo slecht geweest. Verlossing betekent voor mij: verlost worden van het steeds opnieuw geboren worden en weer sterven. Of dat er voor mij nu al in zit? Dat weet ik niet. Wat ik wél weet, is dat ik een goed leven heb. En heb

Dromen,  
plannen,  
worden  
wie je bent

*De droom*

*In mijn hart leeft een verhaal  
met een ver en vaag begin  
Op de heuvels van mijn land  
ruik ik appels en jasmijn  
alsof hun letter van rotsen en bronwater  
zijn gebroken...\**


Nieuwsgierigheid naar het onbekende en je fantasie de vrije loop laten, kunnen helpen om anders te kijken. Wat vanzelfsprekend leek, kan, wanneer je een oordeel even achterwege laat, een nieuwe betekenis krijgen. Mensen om je heen, kunst, theater, literatuur en natuur laten zien hoe het óók kan en inspireren om ruimte te maken voor je diepste wensen.

De vraag wie je bent en wilt zijn houdt niet ineens na een bepaalde leeftijd op. Grote veranderingen beginnen soms haast onmerkbaar klein. In een wereld vol verandering kan ieder moment een nieuw begin betekenen. Een punt waarop je besluit een andere weg in te gaan, een nieuwe gewoonte te starten, of op een plek te gaan wonen die (nog) beter bij je past.

Zoals Kolai Chris Narayan een vrachtwagen vulde met meubels die wachten op een bestemming die aansluit op de behoeften op dit moment in zijn leven.

---

\* Fragment van gedicht *De droom* van Ali Ahmad Sa'id Esber onder het pseudoniem Adonis.



*Nieuwsgierig blijven helpt me.  
Blijven kijken naar wat er  
om me heen gebeurt, naar  
de wereld buiten mezelf.*

gehad. Ik ben tevreden; maar je weet het natuurlijk nooit helemaal zeker. Ik vind het belangrijk dat mensen meedoen in de maatschappij en goed nadenken over wat zij zelf willen. Bewust keuzes maken is altijd belangrijk voor me geweest. Want het leven stopt niet zomaar, het gaat door. En dat doorgaan is, naar mijn idee, minstens de helft van wat je bereikt in het leven. Nieuwsgierig blijven helpt me. Blijven kijken naar wat er om me heen gebeurt, naar de wereld buiten mezelf. De wereld is geen plat vlak. Het is een bol. En dat laat ik ook graag aan anderen zien.

### **Een koffertje met kleren**

Ik kom uit een landbouwgezin. Als we iets nodig hadden voor school, verkocht mijn moeder twee koeien. Van dat geld kocht ze schoolspullen en schoenen voor ons. Mijn ouders konden niet lezen en schrijven, maar wij als kinderen mochten zelf kiezen wat we wilden doen. In Paramaribo hebben zij steeds de best mogelijke school voor ons uitgezocht. We hadden het niet breed, maar we kwamen niets tekort. Ik ben met een beurs naar Nederland gekomen om bouwkunde te studeren.

Die beurs heb ik zelf aangevraagd, in Suriname las ik in de krant dat dat een mogelijkheid was. Ik had niets meer dan een koffertje met kleren en tweehonderd gulden zakgeld. Dat was alles. Als ik er toen goed over had nagedacht, was ik waarschijnlijk niet naar de Hogere Technische School gegaan. Dan had ik gekozen voor een studie die meer gericht was op mensen of maatschappij. In een soort vlaag van verstandsverbijstering koos ik voor techniek als studierichting.

Na mijn opleiding vond ik een baan als werkvoorbereider in de bouw. Acht jaar later maakte ik de overstap naar de functie van hoofd huishouding in een internaat voor moeilijk opvoedbare jongeren. Na weer zeven jaar werd ik boekhouder en deed ik de loon- en salarisadministratie. En opnieuw zeven jaar later kon ik aan de slag bij Forum, eerst in een administratieve functie, daarna als facility manager. De laatste twintig jaar heb ik daar gewerkt, tot aan mijn pensioen. Naast mijn betaalde banen heb ik altijd vrijwilligerswerk gedaan. Vrijwilligerswerk is voor mij altijd een soort vervanging geweest voor mijn verkeerde studie-


keuze. Een surrogaat. Ik help mensen gewoon met wat ze nodig hebben. Op dit moment geef ik taallessen, huiswerkbegeleiding en ondersteun ik ouderen. Als vrijwilliger ben ik actief bij de voetbalclub. Elke vrijdag en zondag ben ik daar: ik draai bardiensten en ik kook. Ik heb ontdekt dat je nog heel lang heel nuttig werk kunt doen. En dan is de maandagmiddag helemaal voor mij alleen. Dan lig ik op de bank en doe ik helemaal niets.

De inzet die ik nu toon als vrijwilliger, heb ik vroeger ook bij mijn moeder gezien. Haar huis was altijd vol met mensen die haar hulp nodig hadden. Ze was ongeschoold, maar ze deed het gewoon. Ze praatte met mensen, keek naar ze. Ze hielp vrouwen in echtscheidingsituaties.

Als mijn moeder ooit de kans had gehad om te studeren, dan was ze daar waarschijnlijk heel goed in geweest. Mijn moeder had echt oog voor anderen.

### Iedereen kan iets doen

Geïnspireerd door mijn moeder heb ik altijd geprobeerd aandacht te schenken aan de mensen om me heen. Ik heb een zoon van 45 jaar, een dochter van 44 jaar en nog een dochter van 30. Ze zijn al lang het huis uit. In dit huis was het vaak een komen en gaan van mensen. Twee zonen van mijn overleden broer hebben hier ook gewoond. Mijn vrouw en ik zijn bovendien pleegouders geweest. We hebben ooit een meisje van toen 13 jaar oud in huis genomen. Haar vader had haar moeder gedood terwijl zij erbij was. Ze was natuurlijk bang toen ze bij ons



*Dingen die voor mij belangrijk zijn,  
probeer ik door te geven aan mijn kinderen.  
Ik ben er trots op dat mijn dochter laatst  
zei: “Kijk, dat heb ik van jou.”*

---

kwam. Zij en haar zusjes zijn later geadopteerd. Af en toe komt ze nog bij ons langs.

Dingen die voor mij belangrijk zijn, probeer ik door te geven aan mijn kinderen. Ik ben er trots op dat mijn dochter laatst zei: “Kijk, dat heb ik van jou.” Ik beheer bijvoorbeeld ook de minibibliotheek hier in de straat. Het zijn maar kleine dingen, maar ze dragen wel bij. Iedereen kan iets doen, daar geloof ik echt in.

### **Als Normandië niet lukt, wordt het misschien wel Drenthe**

Eerder hadden we een tweede woning in Malta. Die hebben we onlangs verkocht, en de meubels uit die woning heb ik met een vrachtwagen naar Nederland gehaald. Ik wil nu graag een huis kopen in Normandië, dus die vrachtwagen staat nog volgeladen te wachten op een beslissing. Iedereen om me heen is erop tegen dat ik naar Normandië wil. Mijn dierbaren stoppen me in een hokje, willen me hier houden en vragen zich af waar ik mee bezig ben op mijn oude dag. Zelf zie ik het als een voorbereiding op mijn toekomst. Het lijkt me fijn om weer de ruimte te hebben, net zoals vroeger. Maar ja, die ruimte is er in Drenthe ook. Dus als Normandië niet lukt, wordt het misschien wel Drenthe. Of ik blijf in Utrecht.

Soms wil ik wat afstand nemen van al mijn vrijwilligerswerk en weg uit de


drukke stad. Ik krijg steeds meer behoefte aan een rustiger bestaan. Ik wil kunnen tuinieren en een paar diertjes om me heen hebben, net als vroeger. Ik heb echt heimwee naar die tijd in Suriname. Als ik mijn leven over mocht doen, dan was ik misschien wel daar gebleven. Maar ik heb nergens spijt van!



Dóe iets!

Vitaal ouder worden  
kost moeite

– Hille (1950)



Een leven zonder persoonlijke ontwikkeling kan ik mij niet voorstellen, dát is de benzine. Ik wil het graag leuk hebben, nieuwe dingen exploreren, dat geeft zin. Ik zoek naar uitdagingen, zoek ook mensen op die anders zijn dan ik. Desnoods met m'n linkerhand eten (ik ben rechts), achteruit gaan lopen. Dóe iets. Je tijd is beperkt.

### Schaken op verschillende borden tegelijk

Ik vind het zinvol om met de toekomst bezig te zijn, ik hou van een beetje reuring en heb nooit een baan gehad vanwege de baan zekerheid. Ik heb in mijn leven heel veel verschillende banen gehad, waar ik vaak tot het uiterste ben uitgedaagd. Vaak ook verschillende banen tegelijk, naast gezin en vrijwilligerswerk. Over uitdagingen gesproken! Een paar voorbeelden: Ik ben opgeleid als klinisch psychologe, heb op freelancebasis in opdracht van Justitie persoonlijkheidsonderzoeken gedaan en gerapporteerd ten behoeve van de beoordeling en het opleggen van een passende straf.

In het kader van de wetsoontwikkeling op het gebied van de Volwasseneneducatie, heb ik met een groot aantal collega's, diverse actoren verspreid over het land ondersteund. In die periode moesten wij ervoor zorgen dat wethouders, de gemeenteraad en het educatieve werkveld

voorbereidingen troffen die pas jaren later aan de orde zouden komen. Mooi was, dat ik in mijn regio op plekken kwam als Bunschoten en Spakenburg. Ik sprak er ambtenaren, wethouders en burgers die destijds nog nooit Nederlandsprekende zwarte mensen hadden meegemaakt. Laat staan dat zij daarmee overlegd hadden. Toch gingen ze met mij in zee om de noodzakelijke thema's te agenderen en organisatieveranderingen door te voeren ter voorbereiding op de nieuwe wet.

Daarnaast heb ik jaren als consultant innovaties in diverse organisaties en sectoren aangestuurd. Mijn laatste baan was bij Hogeschool Utrecht in het hogere management, waar ik hoofden van opleidingen en teamleiders aanstuurde. Daar hield ik mij ook bezig met nieuwe opleidingen en innovaties van zorgopleidingen. Dat paste mij heel goed.

Ik ben nooit een carrièrejager geweest. Het heeft mij geholpen dat ik zoveel meer en breder heb gedaan. Ik sloofde me daarbij niet uit, ik maakte me niet extra mooi. Ik stiftte niet eens mijn lippen. Ik ging voor de zaak. Ik ging ze uitleggen hoe het in elkaar zit en waarom ik welke opdracht heb gekregen van de overheid. Ze snaptten het niet, maar ze geloofden me en ze gingen doen wat ik hen vroeg. Nog steeds verbaas ik mij hierover.

Ik heb dat ‘aansturen’ van jongs af aan geleerd, ik kom uit een gezin van zeven kinderen, ik ben de vijfde. Onze vader is jong gestorven, hij is verdronken. Mijn moeder stond er alleen voor met een baby van een jaar, dat was heftig. Zij vertelde mij wat er allemaal moest gebeuren. En ik sloeg dat op en ging dan regelen dat mijn broers en zus gingen doen wat ons verder zou kunnen helpen. Het was geen bewuste keuze, maar ik zag gewoon wat er moest gebeuren en bracht dat op hen over, ik was toen tien jaar oud.

Bij de hogeschool hield ik mij er ook mee bezig dat masteropleidingen verankerd werden in de opleidingsstructuur, de universiteiten waren daar niet zo blij mee. In het verlengde daarvan hebben wij de eerste stappen gezet waardoor het nu mogelijk is om te promoveren aan de hogeschool, met praktijkinnovaties als basis: een PD (Professional Doctorate). Deze is gelijkwaardig aan de PhD van de universiteit (Doctor of Philosophy: de hoogste academische graad na een

promotie aan een universiteit). Met een PD heb je niet alleen theoretische kennis, maar gekoppeld aan handelingskennis lever je ook een directe bijdrage aan noodzakelijke veranderingen in de werkpraktijk.

Ik vond het bijzonder om hieraan bij te dragen, geleid door mijn toekomstvisie en creativiteit. Wie speelt hierin een rol, hoe kan ik hen beïnvloeden zodat de opleiding beter geborgd wordt? Het is als schaken op meerdere borden tegelijk; openen, een blik naar binnen werpen, weer sluiten, keuzes maken en vervolgens opnieuw openen om versterkt verder te gaan.

### Leven in een soort gevangenis

De plek waar wij nu dit gesprek voeren; de oude stadsgevangenis van Utrecht, is ontstaan in de periode van Karel V. Destijds begonnen als onderdeel van een verdedigingsbolwerk, werd het in 1853 een penitentiaire inrichting. Er heerste een streng regime, gevangenen droegen een houten kap, zij mochten niet praten, niemand zien, er waren veel lijfstraffen. In 2014 is het gesloten. Toen heeft de ontwikkeling van het gebouw een tijd stil gestaan. Nu komt er een ‘wijk van de toekomst’ in wisselwerking met de buurt.

Veel mensen leven in een soort gevangenis, ze zijn erg op zichzelf en leven niet samen met anderen. Ze zijn eenzaam en hebben angst zich te verbinden, of zijn bang dat er gelijk iets van ze verwacht wordt. Hier, in deze voormalige gevangene-



## *Afhechten van het leven is ook belangrijk.*

nis, proberen wij dat anders te doen. Hier komen straks woningen (koop, midden- en sociale huur) voor intergenerationeel samenleven, werken en vrijetijdsbesteding. Er komt veel groen met een combinatie van een klein stuk privé en publiek toegankelijke plekken, een hotel, een soort buurthuis, een café en de kunstenaars en zzp'ers die er nu inzitten, daar blijft ook een plek voor. Je hebt er een plek voor jezelf, maar je leeft ook samen. Het is geen familie, maar toch ben je samen en deel je het leven. Je hoeft niet alles te plannen en van tevoren af te spreken. Als je koffie met iemand wilt drinken doe je dat samen in het buurtcafé, of ga je gewoon even langs, of je zegt: "ik ga nu naar de winkel, of een stuk lopen, ga je mee?" Het is een experiment, wij proberen hier een zo gemêleerd mogelijke groep bewoners en gebruikers te krijgen. Alsjeblieft niet alleen ouderen! Het doel is een intergenerationele gemeenschap.

De toekomst: meer mét elkaar wonen en leven. In de jaren zeventig heb ik bij een vriendin een voorbeeld van gemeenschappelijk wonen in Nieuwegein gezien. Dat

heb ik niet uit de Surinaamse cultuur meegekregen, daar ben ik geboren en heb ik gewoond tot mijn twintigste. Wij woonden daar net als hier.

Vaak worden ouderen gezien als zeurpieten, mopperaars, maar kleinkinderen worden wel de hele dag bij hen gedropt en dan kunnen ze ook nog voor iedereen koken. Dat is heel gewoon. Mijn kinderen heb ik duidelijk gemaakt dat ik er voor ze ben en oppas als dat nodig is, maar dat ik er niet ben om wekelijks, vast, op te passen.

### **Haarscheurtjes**

Een paar jaar geleden heb ik een bacteriële infectie gehad. Daardoor was ik twee dagen 'van de wereld'. Het is een wonder dat ik eruit ben gekomen. In het begin, het eerste jaar erna dacht ik dat het herstel best wel snel ging. Nu worden er haarscheurtjes duidelijk. Door die scheurtjes communiceren de synapsen soms niet meer goed met elkaar. Dat gaat niet meer over, denk ik. Dus ik probeer daarmee te leren omgaan, zonder zielig te zijn. Ik merk die haarscheurtjes nu regelmatig op, dat is wel confronterend. Lateraal switchen bijvoorbeeld kan ik niet goed



*Voor mijn pensioen zat ik op een paar snelwegen tegelijk. Nu zit ik op provinciale landwegen.*

meer, dan ben ik iets aan het doen en word ik onderbroken en dan weet ik niet meer wat ik aan het doen was en waarom.

Tot drie jaar geleden dacht ik er niet over na wat het betekent om ouder te worden. Nu er kreukels in mijn gezondheid zijn gekomen is dat anders. Ik heb altijd gedacht: ik word 96 zoals mijn tante. Maar nu weet ik niet of ik dat haal. Dat is niet dramatisch, maar het betekent wel dat ik mijn paperassen eerder op orde moet brengen. Ik wil mijn leven op orde hebben en mijn kinderen daar zo min mogelijk mee te belasten. Afhechten van het leven is ook belangrijk.

### **Nieuwe ouderen en jongeren die elkaar uitdagen**

De meeste ouderen vinden het moeilijk om zichzelf oud te noemen. Ik vind mezelf oud, ik word helaas niet voor oud aangezien. Ik was deze week aan het sporten en de coach zei: "Heb jij een zittend beroep?" Hij veronderstelde dat ik nog volop in het arbeidsproces was. Ik zou het fijn vinden als er meer ouderen zoals ik waren, niet allemaal zo krakkemikkig. Ik praatte pas met een vriendin en we hadden het over Tikkie, jongeren in het gezelschap pikten dat verbaasd op: "Jullie zijn oud en hebben het over Tikkie?" Dan krijg ik een error. Nieuwe ouderen kunnen alles en weten van alles, je hebt geen struggle voor dagelijkse dingen meer. Je zit niet meer in het gareel. Voor mijn pensioen zat ik op een paar snelwegen tegelijk. Nu zit ik op provinciale landwegen. Op de

snelwegen moest je je voegen, nu hoeft ik geen verantwoording meer af te leggen. Ik neem dan ook het initiatief om met de tijd en ontwikkelingen mee te gaan.

Het is nu moeilijker je weg te vinden, in het doolhof. Projecten waar ik bij betrokken ben, hebben soms geen duidelijk doel en werken op een andere manier. Wat ik niet wil is dat ik weer de trekker word. Toen was ik leidinggevende, nu heb ik een andere rol. Nu is mijn uitdaging: Hoe kan ik het meer eens zijn met de rest? Ik kan nu naar het leven kijken en mij verbazen. Ik hoeft er niet per sé iets mee, het is lichtvoetiger.


Domineren ligt in mijn aard. Ik ontdek een heel andere wereld in het werken met vrijwilligers. Mensen zijn daarin soms bang voor mij, ik stel kritische vragen waar anderen nog niet over hebben gedacht, zij zien vaak het vergezicht niet. In mijn vroegere rol kon ik meer sturing geven. Ik leer nu uit mijn rol te stappen. Ik neem afstand met genoeg, ik ben blij dat ik niet meer voor mensen hoeft te zorgen. Ik ga steeds meer naar de kern van mijn zijn. Ik blik terug en vraag me af: is dit wat ik wil?

De huidige generaties van twintig, dertig, zijn zo anders. Wat ik eerder geleerd heb, hoe ik met mensen omging, dat werkt bij hen niet. Zij doen alles apart, bij mij is alles met elkaar verbonden, dat hebben zij niet. Zij doen dingen een voor een en

zoeken bijvoorbeeld uitdaging in hun werk, in afgebakende dingen. Als je ze iets vraagt dan gebeurt het al snel dat je ze overvraagt, zij hebben hun handen al vol aan dat ene ding, hun werk bijvoorbeeld en kunnen er niet zoveel meer bij hebben. Deze jongeren moeten doseren merk ik, anders raken ze overspannen. Die hele generatie lijkt op die manier te werken. Ik zoek jongeren op, omdat ze ons uitdagen.

### Puur, tevreden mens

Ik leer van echt oude mensen, bij het Bartholomeus Gasthuis bijvoorbeeld, daar zet ik mij wekelijks in op een gesloten afdeling voor mensen met dementie. Daar leer ik heel veel. Ik kijk dan naar mensen. Sommigen zijn tevreden, terwijl anderen om zich heen meppen en naar tegen andere mensen doen. Je ziet daar wat er 'overblijft', het elementaire dat in jou zit; puur mens is dat. Op andere afdelingen in het huis hebben mensen nog iets hoog te houden. Door mijn inzet daar denk ik na over: wie ben ik en wat heb ik dan om mij tevreden te stellen? Mensen die ik bewonder, die zijn tevreden. Ik hoop dat ik een tevreden oude duif word, het is daarvoor denk ik belangrijk alles een plek te geven. Ik zag laatst een echtpaar van in de negentig, die fietsten nog gezellig samen. Dan denk ik: Wow, hoe doe ik dat straks? Je moet het zelf doen en op pad gaan. Ik doe iedere dag iets anders.



*In mijn vroegere rol kon ik meer sturing geven. Ik leer nu uit mijn rol te stappen. Ik neem afstand met genoegen, ik ben blij dat ik niet meer voor mensen hoeft te zorgen.*

Ik doe nu ook tai chi/chi quong, in een groep met alle leeftijden door elkaar van 24 tot 80. De lerares is zelf ziek geweest, zij werkt van daaruit en ziet precies wat iedereen nodig heeft. Met tai chi werk je met herhalende eenvoudige bewegingen en ademhaling aan knopen die in je lichaam zitten. Door met aandacht de oefeningen te doen en te ademen, werk je aan het lossen van die knopen in lijf en geest en gaat de energie weer stromen. Het is zo bijzonder, dat lichaam heeft van alles opgeslagen en door de tai chi merk ik 'oh dat zit daar blijkbaar' en ruim ik dat op en je voelt de energie weer stromen. In de tai chi vind ik een soort verstillings die ik iedereen toewens.

Het gaat niet altijd zoals gepland. Mijn tante van 96 wilde heel graag wonen in een woonvoorziening van haar voormalige werkgever in Den Haag. Dat was haar gelukt en haar zoon had zij ook laten beloven dat zij daar tot haar dood zou mogen blijven. Uiteindelijk lukte dat

toch niet en daar was zij heel boos om. Ondanks het feit dat ze elke ochtend haar oefeningen had gedaan, brak zij op een gegeven moment haar heup. Toen is zij toch nog geopereerd, iedereen dacht: nu gaat het bergafwaarts. Maar ze is toch weer opgeknapt en zit nu in een verpleeghuis in een rolstoel met haar petje op, als een echte dame, met af en toe boosheid, maar over het algemeen toch met een soort tevredenheid. Als ik dat zie, dan denk ik: zo wil ik wel oud worden.

## Liever thuis?

*Just know you're not alone  
'cause I'm gonna make this place your home*  
– Phillip Phillips\*

Veel van de ouderen die wij spraken wonen nog thuis, enkelen in een aanleunwoning of verpleegtehuis en een persoon in een woongroep. De afgelopen jaren zijn er steeds meer ouderen die denken over andere woonvormen en daarin ook initiatieven nemen. Andere, meer gemeenschappelijke woonvormen kunnen een bijdrage leveren aan het terugdringen van het woningtekort, maar tegelijkertijd ook een antwoord zijn op de krapte in de formele zorg en op het tegengaan van isolatie en eenzaamheid.

Het boek *Samen wonen, samen leven* (Van Rooijen, Van Ewijk en Boermans, 2025) beschrijft zeventien initiatieven van innovatieve woonvormen. In al deze initiatieven speelt informele zorg een belangrijke rol. Het gaat om woonvormen waarin vitale ouderen en mensen met een zorgvraag gemengd wonen, soms samen met jongeren en gezinnen. De zorg is dichtbij huis georganiseerd, met aandacht voor gemeenschapsvorming en samenwerking.

---

\* Fragment uit het lied 'Home' van Phillip Phillips van het album *The Worlds from the Side of the Moon*, 2012.

# Zingeving

Waar hebben wij het over als wij spreken over ‘zingeving’? Voordat we aan de interviews begonnen, hebben we ons laten inspireren door verschillende bronnen. Volgens de meesten bronnen is zingeving een breed concept, dat gerelateerd is aan allerlei andere zaken die iets zeggen over de kwaliteit van leven zoals welzijn, gezondheid, waarden, spiritualiteit, levensbeschouwing en geluk. Wij hebben voor onze gesprekken niet een afgebakende definitie gehanteerd. In de interviews met ouderen verkenden we het begrip samen met hen. Voor veel van de geïnterviewden sprak het begrip ‘zingeving’ niet direct tot de verbeelding. Zij uitten zich er soms kritisch over en relativeerden het soms ook. Hieronder een selectie van auteurs en inzichten ten aanzien van het begrip ‘zingeving’.

## THEORETISCH INTERMEZZO

Victor Frankl (1905-1997), neuroloog, psychiater en holocaust overlevende, heeft veel invloed gehad op de theorievorming over zingeving. Volgens Frankl is het streven zin te vinden in het leven de primaire drijfveer van de mens. Is de zin onduidelijk, dan leidt dat tot existentiële frustratie en mogelijk tot een zingevingscrisis. Zo'n crisis is volgens Frankl een gezonde mentale gesteldheid omdat deze uitnodigt tot zingeving. Belangrijk daarbij is wel dat een mens zelf verantwoordelijkheid neemt voor dit proces. Er is geen recept of oplossing die voor iedereen werkt: iedereen moet zich op eigen wijze verhouden tot het leven. Waarden zijn hierbij de motiverende kracht. Voor welke waarden wil jij leven of sterven? Zingeving is geen momentopname maar een persoonlijk proces dat bij ieder mens anders verloopt.

De mens heeft niet alleen behoefte aan zin, hij is er ook in grote mate toe in staat deze te vinden, stelt Frankl. Zelfs de meest ellendige en onveranderbare situaties kunnen leefbaar worden door de houding die men inneemt. Lijden is niet alleen een fundamenteel onderdeel van het leven, maar kan ook een motor vormen bij

zinggeving. Lijden kan dus zelfs, naast andere manieren, een manier zijn om zin te vinden in het leven.

Vanuit dit perspectief is ouder worden zelf misschien ook te zien als een crisis, die mensen uitdaagt tot groei en uitnodigt tot ervaringen van zin.

Roy Baumeister, Amerikaans sociaal psycholoog, beschrijft in zijn 'Meanings of life' (1991) vier 'zingevingsbehoeften':

- Doelgerichtheid (purpose): doelen die men wil bereiken in het leven;
- Waarden/morele rechtvaardiging (values): de onderliggende waarden, die maken dat een doel de moeite waard is om na te streven;
- Competentie (efficacy): de ervaring dat men in staat is om iets te verwezenlijken;
- Zelfwaardering (selfworth): de ervaring dat men de moeite waard is als mens.

Peter Derkx emeritus-hoogleraar Humanisme en Levensbeschouwing aan de Universiteit voor Humanistiek voegt hier nog drie behoeften aan toe (Derkx & Pinn, 2024):

## THEORETISCH INTERMEZZO

- Begrijpelijkheid (comprehensibility): de ervaring van betekenis en samenhang in het leven (gevoel van betekenis en vervulling) (Leontiev, 2017).
- Verbondenheid (connectedness): de ervaring dat men verbonden is met anderen en/of onderdeel is van een groter geheel
- Verwondering (excitement/wonder): nieuwsgierigheid en betrokkenheid bij het leven.

Als aan de genoemde behoeften wordt voldaan, ervaart de persoon zin in het leven, zo is het idee. Ook geeft Derkx aan dat de genoemde behoeften helpend kunnen zijn om een gesprek over zingeving te kunnen voeren.

Zingeving is een gelaagd begrip met verschillende verschijningsvormen. Maar er is wel een beweging gaande richting meer consensus over het begrip. Zo is er overeenstemming over het belang van persoonlijke zingeving. Daarnaast is er een redelijke mate van consensus over de componenten waaruit persoonlijke zingeving bestaat, namelijk een cognitieve component (begrijpelijkheid en coherentie), een motivationele component (doelgerichtheid), en een emotionele component

Verder is het onderscheid tussen ‘global meaning’ en ‘situational meaning’ relevant. Bij ‘situational meaning’ gaat het vaak om zinbeleving in dagelijkse momenten en activiteiten, zoals een zinvolle dagbesteding. Bij ‘global meaning’ gaat het om de vraag wat het leven ten diepste voor een individu betekent (Jacobs, 2020).

Naast de consensus over het belang van het begrip ‘persoonlijke zingeving’ zijn er ook mensen die erop wijzen dat zingeving een contextueel verschijnsel is, dat is ingebed in een levensbeschouwelijk kader en niet los gezien kan worden van de maatschappelijke en sociale omgeving waarin iemand leeft (Jacobs, 2020; Derkx e.a., 2019). Het begrip ‘zingeving’ of ‘meaning-making’ vergroot volgens hen de nadruk op een individualistisch, actief en maakbaar perspectief. Daarom pleiten sommigen voor het begrip ‘zinbeleving’, in plaats van ‘zingeving’ (Van der Wal, 2018).

Er is steeds meer aandacht voor zingeving in de ouderenzorg (Weijers, 2023). Die aandacht is relevant omdat:

- Zinbeleving het welzijn en de gezondheid van ouderen verbetert en beschermend kan werken bij stressvolle gebeurtenissen en verlies.
- Bij het ouder worden de vraag naar zin en betekenis urgenter wordt en het vermogen tot zingeving vaak groeit.
- Er weinig zinvolle rollen voor ouderen zijn in de hedendaagse samenleving.

Wij zouden hieraan willen toevoegen:

- Ouderen kunnen mogelijk rolmodellen zijn voor alle leeftijden wat betreft zingeving en levenshouding. Zij kunnen inspiratie zijn voor een meer bewuste levenshouding ten opzichte van grote maatschappelijke uitdagingen van onze tijd.



Af en toe voel ik me  
gewoon  
heel erg  
goed

– Peter (1949)

Ja, daar zakt mijn broek vanaf, dat je probeert deel uit te maken van de samenleving en dat je dan zo in je hok wordt geduwd. Maar ik laat me de mond niet snoeren. Ik zeg wat ik te zeggen heb.

### Mooie fase

Ik ben geboren in Utrecht, heb internationale economie en politicologie gestudeerd en heb daarna nog een tijd in Rotterdam gewoond. Ik voetbalde daar lange tijd bij een mooie club in een eerste elftal. Ik werkte eerst bij het ministerie van Sociale Zaken en daarna heb ik een organisatie opgezet in het Noorden, toen de arbeidsbureaus daar verdwenen. Daar heb ik 25 jaar gewerkt. Ik woonde in de kop van Drenthe, en had een verbouwde boerderij met wat paarden en schapen. Daar heb ik altijd met veel plezier gewoond, totdat mijn dochters de deur uit waren. Toen dacht ik: ik wil die tijd gebruiken voor de mensen om me heen en niet alleen maar voor een huis en stenen. Dus nu woon ik in een appartement in Amersfoort, lekker centraal, weinig onderhoud. Ik kan de deur dichtdoen en ik kan weg, dus het bevalt me uitstekend. Ik woon hier nu zeven jaar.

Ik heb geen echte vaste relatie, in ieder geval wonen we niet samen, maar we ondernemen wel veel samen. Het is natuurlijk vrij luxe, dat je het je kan permitteren om met z'n tweeën twee huizen te hebben. Als ik bij mijn vriendin zou gaan wonen, scheelt dat alleen al 20.000 euro per jaar aan huur. Maar soms is het ook lekker om gewoon je eigen plek te hebben.

Ik vind dit een mooie levensfase. Af en toe voel ik me gewoon heel erg goed. Op een gegeven moment weet je toch wel wat belangrijk is en waar je je op wilt focussen. De mensen zijn aardig en ik kan dingen doen die ik zelf wil. Ik ben nog redelijk gezond, dat is wel eens anders geweest. Dus ik voel me eigenlijk prima, ik onderneem dingen, vind dingen leuk om te doen, ik ontmoet mensen.

### In de spiegel kijken

Het enige nadeel van deze levensfase is dat je steeds hoort van mensen die overleden zijn. Dus hoe lang gaat het nog zo? Als je jong bent heb je het gevoel van 'living for ever'. Nou, dat gevoel ben je kwijt. Je merkt dat als je eens een keer een pijntje hebt, dat het langer duurt en dat je denkt: het zal toch niet iets zijn waar ik niet meer van af kom? Want iedereen kan natuurlijk ziek worden en overlijden. Daar sta je veel meer bij stil, je bent je er veel bewuster van. Je weet dat alles eindig is, dus als er iets is wat je nog wilt doen, moet je prioriteiten stellen en juist datgene doen wat op je bucketlist staat. Om te voorkomen dat je later zegt: had ik het maar gedaan.

Ik wil je iets vertellen over Michael Murphy, een Amerikaanse psychiater en ook een grote vriend van mij, helaas overleden. Hij heeft het idee van hospices ontwikkeld, en in dat kader had hij ook vaak gesprekken met mensen in hun laatste levensfase en probeerde hij hen te helpen bij het verwerken van dingen. Een van de mooie dingen die ik van Michael heb geleerd is in de spiegel kijken. Je moet af en toe even in de spiegel kijken, liefst 's morgens. Jezelf even vriendelijk gedag zeggen en zeggen: "Peter, wat heb je vandaag nodig?" Zo leer je prioriteiten te stellen. Als je iets echt nodig hebt, moet je andere dingen daarvoor opzijzetten. Tot voor kort had ik op mijn spiegel ook zo'n geel stickertje met daarop: 'Je bent in goed gezelschap.'

Het is een hulpmiddel om te bedenken wat ik die dag wil doen. Als voorbeeld: zes jaar geleden had ik nierkanker en al die controles, daar zag ik als een berg tegen op. Het liefst stel je dat uit, dat is niet zo moeilijk. Maar dan stond ik voor die spiegel en dan dacht ik: Peter, je gaat het vandaag niet uitstellen. Natuurlijk vind je die controles waardeloos, maar ik sta je bij. We gaan samen. Het klinkt bijna ridicuul, maar zo nu en dan moet je ook met een beetje humor met jezelf om gaan. En het is goed om stil te staan, anders leef je maar door.

Ik kan echt 's morgens opstaan en denken: wat zal ik vandaag eens gaan doen? Wandelen en ergens op het terras even zitten, boek mee, bankje uitzoeken, lezen en ik hoop dan ook stilletjes nog wat mensen te ontmoeten. Ik vind mensen sociale dieren. Ik denk als je geen verbondenheid met mensen meer voelt, dat je dan langzaam afsterft. Dat je dan eerder sterft.

### Raadgever

Wat betekenis geeft, is voor iedereen anders. Voor mij is het belangrijk dat ik nog steeds heel actief ben in de politiek. Ik vind het belangrijk om mee te denken over het vormgeven van de maatschappij. En ik vind het belangrijk om mensen te ontmoeten, mijn kleinkinderen, mijn vriendin natuurlijk. Verbondenheid met mensen.

Soms wil je wel veel betekenen, maar je bent ook afhankelijk van je omgeving of

ze je van betekenis willen laten zijn. In de primitieve samenleving hadden ouderen een heel belangrijke rol. Daar leefden ouderen nog te midden van de familie en werden ze geraadpleegd. Die samenleving is er niet meer. De huidige samenleving geeft ouderen een aparte plek, terwijl ik juist zou willen dat ouderen wat meer verweven zouden raken met andere generaties.

Er moet aan de andere kant ook wel een behoefte er zijn. Bijvoorbeeld: soms kan ik denken: dat zou best wel een beetje anders kunnen. Maar als je kinderen daar niet op zitten te wachten, dan heb je als oudere niet die primitieve functie die je als ouder, of als grootouder zou willen vervullen. Ik heb drie meisjes, die zijn altijd druk, twee wonen er in het Noorden. Ze hebben allemaal wel wat bereikt, dus ik hoef ook niks aan ze na te laten. Mijn dochters doen tegenwoordig tienduizend dingen. Ik geloof dat ik gek zou worden als ik dat vroeger allemaal had moeten doen. Ze moeten vier keer per jaar op vakantie, gaan elke maand naar een concert, de kinderen zitten op minstens twee of drie clubjes en dat moet allemaal gemanaged. Ze werken allebei en moeten daarvoor veel naar het buitenland. Er is geen tijd om een gewoon gesprek met ze te voeren. Maar ik heb een huis in Portugal waar ze regelmatig één of twee weken langskomen. Onder de olijfbomen hebben we dan tijd voor elkaar. Dan kunnen ze even niks anders.



*De huidige  
samenleving  
geeft ouderen een  
aparte plek, terwijl  
ik juist zou willen  
dat ouderen  
wat meer verweven  
zouden raken met  
andere generaties.*

## Crèche

Voor ouderen wordt er ontzettend veel georganiseerd. Als je zelf wat alert bent, zijn er heel veel leuke dingen om te doen. Maar ik zou het leuk vinden als er wat wordt gemengd met mensen van andere leeftijden. Dat lukt een beetje in de politiek, vandaar ook dat ik daar nog steeds actief ben, daar lukt het wel om met veel verschillende mensen te discussiëren.

Alhoewel, toen ik net hier woonde, werd ik hier bij de PvdA in Amersfoort niet serieus genomen. Kennelijk paste ik niet en werd ik gezien als een bejaarde die toch niks anders te doen had. Die vooral voor de borrel kwam. Op een gegeven moment komt er – sorry hoor – zo’n meisje naar mij toe die zegt: “Meneer, we hebben ook een seniorenvereniging.” Ik antwoordde: “En is er ook een crèche?”

Ja, daar zakt mijn broek vanaf, dat je probeert deel uit te maken van de samenleving en dat je dan zo in je hok wordt geduwd. Maar ik laat me de mond niet snoeren. Ik zeg wat ik te zeggen heb. Ik ben tegen segmentatie van de samenleving, het scheiden van de ouderen en de rest. Die barrières wil ik graag doorbreken. Als je meer contact hebt met andere leeftijden ben je meer onderdeel van de samenleving. Dan hoor je er meer bij. Als je alleen met ouderen bent krijg je het enge idee van vroeger dat je op je 62ste moest inschrijven voor het bejaardenhuis. Dat beeld is wel wat aan het veranderen.

## Mensenmens

De betekenisgeving verschuift als je ouder wordt. Je gezin, het opvoeden en je werk en je vriendenkring, die dingen verschuiven, maar echt gek veel verandert er niet. Je rol wordt wel anders.

Dat werk is gelukkig weg, daar heb ik geen tijd meer voor. Mijn laatste baan was in Groningen, ik probeerde leiding te geven aan die organisatie. Ik was echt een luie manager, ik kwam nooit eerder dan half tien op het werk. Ik ging er ook graag op uit, even bij het Centrum Vakopleiding vragen hoe het daar ging, even de sfeer proeven.

Je hebt in principe twee managementmodellen. De ene is top-down, ik ben de baas en jij doet precies wat ik zeg. Je kan ook als uitgangspunt hebben dat we met z’n allen een toneelstuk opvoeren en we allemaal een rol hebben en allemaal even belangrijk zijn. Dat laatste was meer mijn stijl. Met alle negatieve gevolgen ook. Want omdat ik een mensenmens ben en niet altijd die strenge directeur, kreeg ik als ik niet uitkeek de hele bagger van de organisatie op mijn tafel. Dus soms moest ik toch even streng zijn.

Nu hoeft dat niet meer. Wat tijdens mijn werk niet kon, me betrokken voelen bij iedereen en mensen helpen, dat kan nu allemaal wel. Dat is misschien wel de verklaring dat ik me zo nu en dan best heel gelukkig voel. Vroeger konden er dingen niet die ik nu wel kan.

Als kind thuis heb ik geleerd dat boos


worden iets was wat je niet deed. Ik heb mijn vader misschien twee keer boos gezien in mijn hele jeugd. Ik heb nooit geleerd ruzie te maken. Dat is een handicap. Want als er dan eens iemand boos op je is, denk je dat is een verschrikkelijke gebeurtenis, want dat gebeurt maar eens in de tien jaar en dan kan je dat niet hanteren. Je weet niet wat je met je emoties moet. Ik had eerder willen ontdekken dat emoties prima zijn en dat je ze ook mag tonen.

### Openbaring

Op mijn 56e stopte ik als manager bij het bedrijf in Groningen. “Peter, wat ga je dan doen?” was de vraag. Iemand stelde voor om naar Santiago te wandelen. Ik had nog nooit gewandeld, maar ik ging wandelen. Het was de mooiste gebeurtenis van mijn leven, die wandeltocht. Op een gegeven moment was ik drie, vier weken onderweg en dan ben je lekker los van alle dagelijkse beslommeringen, geen tv, geen kranten, mobiel was er niet. Als je niet meer van alles om je heen hebt dat in je hoofd

rondspookt, dan heb je ineens oog voor de dingen die je tegenkomt. Je ziet de bomen, de knoppen in de bomen je ziet de vogels, je ziet mensen. Ik liep toen met Patricia, een Australische, en we liepen daar een dal in, en dat was eigenlijk als een soort theater, met hellingen links en rechts. Het was mei, en de klaprozen en de margrietten stonden te bloeien, al dat witte en dat rooie. Ik krijg ik weer kippenvel als ik het vertel. Ik vond het zo mooi. Ik kon niet verder lopen en Patricia zei: “Peter, je huilt.” En dat klopte. Dat was het moment dat ik eigenlijk mijn emoties heb teruggevonden. In mijn leven als manager was ik onwillekeurig mijn emoties gaan verstoppen, het boos worden, het lachen, het huilen.

Ik kwam terug van die pelgrimstocht en ik kwam een paar ex-medewerkers tegen en die zeiden: “Peter, je bent zo veranderd. Je bent zacht geworden.” Dus ik heb sinds die tijd meer emoties. Dat dingen heel mooi kunnen zijn en dat je ervan mag genieten. Alleen, je krijgt niet één emotie



*Ik kwam terug van die pelgrimstocht en ik kwam een paar ex-medewerkers tegen en die zeiden: ‘Peter, je bent zo veranderd. Je bent zacht geworden.’*

---



*Je neemt afscheid van vrienden. En natuurlijk geef je ze een nieuwe plek, een andere plek, maar daar wordt het wel heel druk.*

---

en de rest niet. Als je je emoties weer terugvindt, dan kan je ook vreselijk boos worden of bedroefd. Maar het ontdekken van mijn emoties is een van de dingen waarvan ik zeg: mijn leven is een stuk rijker geworden. Dus ik zou iedereen gunnen dat ze hun emoties ruimte kunnen geven. Juist ook voor ouderen. Schop maar eens tegen een bloempot aan! Schreeuw maar eens: wat een kutleven!

Deze ervaring heeft deels te maken met ouder worden, maar ook met andere dingen, het feit dat ik ben gaan wandelen bijvoorbeeld. Alles wat je overkomt in je leven, daar doe je iets mee. Zo krijg je steeds meer levenservaring, steeds meer levenswijsheid en levenskunst. Al wilde ik dat ik eerder die wandeling had gemaakt, dat was me goed van pas te komen, ook als manager.

Er wordt van alles voor ouderen aangeboden. Maar het gaat vaak over een cursus macrameeën of een clubje dat allemaal hetzelfde boek leest en dan daar over gaat praten. Het zou toch mooi zijn

als je je eens in dit soort thema's verdiept. Hoe kan je van jezelf houden, prioriteiten stellen en omgaan met je emoties? Neem eens een dag om hierbij stil te staan. En dan wel met een goede lunch en een borrel. Ik denk dat ouderen daar veel baat bij kunnen hebben.

### **Uiterlijk**

Er is nog iets dat deze levensfase zo leuk maakt. Vroeger, op school als jongetje was ik ontzettend lelijk. Ik was niet populair. Ilonka, het mooiste meisje van de klas, zag me niet staan. Maar geleidelijk aan is wat ik toen als een handicap beschouwde, helemaal geen handicap gebleken. Ik heb nu niet meer het idee dat ze mij niet zien zitten omdat ik er niet goed uitzie. Dat heeft met leeftijd te maken. Dat maakt dat sommige uiterlijkheden niet meer zo belangrijk zijn, het gaat er meer om hoe je als mens bent. Dus eigenlijk is het zo dat ik meer tot mijn recht kom. Ik ben extravert en laat mijn emoties toe. Dat maakt dat mensen het leuk vinden om met mij te praten, het gaat gauw ergens over.

### Geen grote, sterke pappa meer

De capaciteit neemt wel af, omdat je langer op bed ligt en soms gewoon moebent. Dus je hebt minder tijd, maar in die tijd heb je wel meer ruimte. Als je weet wat je belangrijk vindt. Dat is levenskunst.

Ik ben relatief gezond, maar ik kan niet meer alles wat ik vroeger kon. Als ik nu ga wandelen vind ik me al een held als ik 15.000 stappen heb gezet terwijl ik dat vroeger een kippenendje vond. Ook mijn herstelvermogen is minder geworden. Als ik nu bij mijn dochter aan het snoeien ben geweest, duurt de spierpijn vijf dagen en vroeger maar twee. Het verlies van fitheid, van kracht doet pijn. Ik probeer er maar niet te veel bij stil te staan. Maar ik merk dat mijn kinderen me niet meer vragen voor zware klussen. Dat is au. Want je was natuurlijk de grote, sterke pappa. Dan zucht je even en probeert er het beste van te maken. Soms probeer ik het toch en dan voel je je heel dapper. Vroeger was het vanzelfsprekend, nu is het bijzonder als je de hele dag op de trap staat te snoeien. Dan denk ik: Peter, je kan het nog!

### Verlies

Je neemt afscheid van vrienden. En natuurlijk geef je ze een nieuwe plek, een andere plek, maar daar wordt het wel heel druk. Dus dat is verlies. Mijn vriend Ad is onlangs overleden, ik ging er alle 14 dagen even heen. Hij zat in zijn rolstoel en kon zelf haast niks meer, hij had ALS. Zijn prognose was twee jaar, hij

heeft het vijf jaar volgehouden. Iedere keer raakte hij weer iets kwijt. Hij wist iedere keer te kijken hoe hij om kon gaan met wat hij dan nog wel kon. De dapperheid ten top.

We hebben het wel over de dood gehad. Hij was geen man voor euthanasie. En daar ben ik het mee eens. Het idee dat er iemand binnenkomt en zegt; “Stroop je mouw maar op”, spuitje en dan val je in slaap en nog een spuitje en dan ben je dood, dat is onverdraaglijk. Tegen de natuur. Maar Ad wist wel dat hij op een gegeven moment de zuurstof uit kon zetten. De zin van het leven, daar hadden we het over. Hij had geen kinderen en als je alles platslaat, is de voortplanting de zin van het leven. Maar dat is een lastige discussie in de huidige maatschappij. We beleefden samen avonturen! Ik zie hem nog steeds uit zijn tent kruipen. Hij wou altijd whisky en ik was meer van de wodka. Dan gingen we voor onze tent zitten. Tot er niet meer zo heel veel van die fles over was. De volgende ochtend kwam Heleen, zijn vrouw, nu vel over been, maar toen een forse tante. Ad wou blijven liggen, ze pakt hem letterlijk bij zijn voeten en sleurt hem zo de tent uit.

Het doet me veel dat hij nu een andere plek heeft. Maar het is goed die pijn te voelen. Ik heb meelij met mensen die dat niet kunnen voelen. Ik ben voor mijn gevoel te veel bezig met de dood. Dat wordt getriggerd doordat er steeds mensen van mijn leeftijd sterven. De dood

heeft steeds meer betrekking op mezelf. Ik wil niet dood, ik geniet nog zo van het leven. Ik probeer de angst voor de dood onder ogen te zien, ik ben wel benieuwd naar dat proces. De grootste angst is natuurlijk dat je vreselijke pijn hebt of dat je stikt. Ik hoop dat de medicatie zo is dat je niet vreselijke pijn hoeft te lijden, en anders moet ik zelf maar zorgen dat ik een partij drugs in huis heb. Maar gelukkig is het nu nog niet aan de orde, afkloppen. Ik heb de genen van mijn moeder, die is 94 geworden.

### Verbondenheid

De kern van mijn verhaal is dat het gaat om verbondenheid. Sta jezelf toe om van jezelf te houden. Zorg voor jezelf. Laat je emoties toe. Ik zou willen dat de maatschappij beseft dat ouderen ook van belang zijn.

Een van de grootste zorgen van ouderen is dat de gezondheidszorg straks allemaal op afstand gaat en dat de menselijke factor gaat verdwijnen. De meeste mensen die ziek zijn vinden het heerlijk als er zo nu en dan iemand langs komt, een mens die vraagt: "Hoe gaat het?" Niet dat je van afstand wordt gemonitord. Juist in de latere fase heb je verbondenheid nodig.

Veel ouderen hebben geld omdat ze hun huis verkocht hebben en zetten het opzij om later zorg te kopen. In Engeland is de zorg al jarenlang minimaal en daar is een florerende particuliere sector. Mensen met geld betalen gewoon iemand voor 24 uur zorg, maar ook om een stukje mee te gaan

wandelen, boodschappen doen of een dagje naar zee te gaan. Als dat gaat gebeuren krijg je een enorme tweedeling tussen mensen die dat kunnen betalen en mensen die dat niet kunnen. Er zijn natuurlijk te weinig mensen voor alles wat er moet gebeuren, dus daar zit een grote zorg, zeker als PvdA man. Je zou willen dat menselijke zorg in de laatste levensfase voor iedereen bereikbaar blijft. Dat is essentieel.

Ik vind het mooi om mijn ervaring door te geven. Ik kan jonge mensen dingen bijbrengen waar ze veel plezier van kunnen hebben. Het zou toch mooi zijn als jongeren daarvan kunnen profiteren. Het is jammer dat ik al die kennis en levenservaring soms niet kan delen. Daarom is het klote dat die dood zo dichtbij komt. Stel je voor dat ik nog eens 100 jaar zou leven, dan zou ik helemaal verlicht zijn. Dan word ik een goeroe.

## Rimpelingen

*Ik heb een steen verlegd  
in een rivier op aarde.  
Het water gaat er anders dan voorheen.*  
– Bram Vermeulen\*

Irvin D. Yalom schrijft in het boek 'Tegen de zon inkijken, doodsangst en hoe die te overwinnen' (2023) over het begrip 'rimpelingen'. Hij schrijft hierover: "Met rimpelingen bedoel ik de concentrische cirkels van invloed die ieder van ons (vaak onopzettelijk en zonder het te beseffen) creëert en die jarenlang, soms zelfs generaties lang, invloed kunnen uitoefenen op mensen."

Hij bedoelt hiermee dat we iets kunnen nalaten van onze levenservaring: een karaktertrek, een wijsheid, goede raad of troost die wordt doorgegeven aan anderen, of dat nu bekenden of onbekenden zijn. Als andere voorbeelden van rimpelingen noemt hij onder andere: waardevol zijn voor anderen, naam maken door prestaties of een bijdrage leveren aan de wetenschap waarop andere wetenschappers kunnen voortborduren. Rimpelingen kunnen klein en vluchtig zijn, diep en langdurig doorwerken en in het licht van onze sterfelijkheid zin geven aan het leven.

Yalom stelt dat het besef van deze rimpelingen ons kan helpen om de eindigheid van het leven in een ander perspectief te plaatsen. Het idee dat we voortleven in de herinneringen en ervaringen van anderen geeft betekenis aan ons bestaan, zelfs als we er op een dag niet meer zijn.

---

\* Fragment uit 'De steen', een lied van Bram Vermeulen, verschenen op zijn album *Rode wijn* uit 1988.

# Balans opmaken

Erik Erikson was een Duits Amerikaanse psycholoog die leefde van 1902–1994. Hij ontwikkelde, samen met zijn vrouw Joan, een theorie over de verschillende fases van psychosociale ontwikkeling van mensen. In iedere leeftijdsfase staan mensen voor een ontwikkelingstaak. Als het lukt deze taak goed te volbrengen ontwikkel je bepaalde vermogens en ontstaat er ruimte om je verder te ontwikkelen. Als je de specifieke uitdagingen van deze fase niet op een goede manier aangaat, kan dat een oorzaak zijn voor psychische problemen.

## THEORETISCH INTERMEZZO

Bijvoorbeeld: Als je net op aarde aankomt, is het de vraag of je welkom en veilig bent in de wereld en of je mensen kunt vertrouwen. Baby's die opgroeien in een omgeving waarin ze veiligheid ervaren, ontwikkelen daardoor vertrouwen. Dit vertrouwen helpt hen in de rest van hun leven om de wereld verder te ontdekken, acties te ondernemen en relaties te durven aangaan en zich zo verder te ontwikkelen. Zo staan mensen in iedere leeftijdsfase voor een nieuwe uitdaging. Competenties die je hierin wel of niet ontwikkelt spelen mee in de rest van je leven, maar ook in latere fases kan je vaardigheden uit eerdere stadia nog ontwikkelen.

In de, volgens Erik Erikson, achtste en laatste fase van het leven, kijken mensen terug op hun leven en maken ze de balans op. Heb ik mijn doelen bereikt? Heb ik geleefd volgens mijn eigen waarden? Heb ik een zinvol leven geleid? Is mijn leven 'af'?<sup>1</sup>

Naarmate het beter lukt een geïntegreerd verhaal te maken van je leven, word je wijzer en ben je meer in staat het geleefde leven en het hier en nu met voldoening te accepteren. Wanneer je echter met spijt terugkijkt op je leven, op gemiste kansen en 'foute' keuzes, leidt dit tot een gevoel van

wanhoop. Volgens Erikson is deze fase de laatste en cruciale fase van persoonlijke groei.

Er is ook kritiek op de Eriksons theorie. Niet iedereen reflecteert pas op hoge leeftijd op het leven. Veel mensen maken bijvoorbeeld op jongere leeftijd een crisis door waardoor zij zich bezinnen. Dus loopt deze ontwikkeling niet voor iedereen keurig volgens deze fasen. Verder beperkt Erikson zich tot de individuele taken in de ontwikkeling van mensen. De invloed van andere factoren, zoals hoe de maatschappij tegen ouderen aankijkt en praktische factoren als bijvoorbeeld armoede of geldgebrek op hogere leeftijd hebben geen plaats in zijn theorie.

In de verhalen van onze geïnterviewden is de tendens van terugkijken en de balans opmaken duidelijk zichtbaar. Wij vonden het opvallend dat zoveel ouderen die we spraken erin slagen een geïntegreerd verhaal te maken van hun leven, waarop zij met tevredenheid en dankbaarheid, met wijsheid zouden we willen zeggen, terugkijken op hun leven. Mensen die zich terugkijkend op hun leven wanhopig of gefrustreerd voelen hebben wij niet gesproken. Mogelijk waren zij voor ons niet in beeld of waren zij niet of minder bereid om deel te nemen aan ons project.


1 Zijn vrouw Joan vulde op 93-jarige leeftijd vanuit haar eigen geleefde ervaringen het schema van haar man aan met een negende fase. Zie hiervoor het intermezzo op pagina 192.



# Mensen

zijn het aller-  
belangrijkst

– Wilhelmina (1944)



“...het is handig als je voldoende geld hebt. Een mooi huis is fijn, maar uiteindelijk is dat allemaal dode materie. Mensen zijn het allerbelangrijkst... Liefde is zoveel belangrijker dan geld en macht. Maar als we daar niet naar leven, dan leven we in een wereld zoals we dat nu doen, met oorlogen en honger. Ik heb me erbij neergelegd dat de mensheid egoïstisch is; het gaat om hebben, hebben, hebben. Ik maak me er geen zorgen over, maar vind het wel heel jammer. We zijn maar een speldeprikje in het heelal, zo belangrijk zijn we niet.”

### **Binnen zonder kloppen**

Ik ben Wilhelmina en ik heb één zus die anderhalf jaar voor mij geboren is. Ik werd in 1944, tijdens de oorlog, geboren toen mijn ouders al in de veertig waren. Ze hadden graag nog een kind erbij gehad, maar dat lukte niet meer. We zijn heel liefdevol, plezierig, fijn, warm en met veel vrijheid en zelfstandigheid opgevoed. Onze ouders waren zeer vooruitstrevend, vooral vanaf mijn vaders kant. Dat was vanuit zijn perspectief nogal logisch, want hij kwam ook uit een vrij gezin. Op de badkamerdeur van familieleden stond bijvoorbeeld ‘binnen zonder kloppen’, een typerende uitspraak in onze opvoeding. Die vrijheid en openheid was te merken op alle gebieden. ‘Niet zeuren’ was de norm. Achteraf ben ik daar zo blij mee, dat ik op die manier ben opgevoed.

Ik heb middelbare school gedaan, daarna de academie voor industriële vormgeving, en vervolgens ben ik gaan werken. Na het afronden van mijn opleiding ben ik aan het werk gegaan, wat in die tijd niet zo vanzelfsprekend was voor een vrouw. Ik heb altijd gewerkt bij nationale en internationale commerciële bedrijven en reclamebureaus. Mijn werk bestond toen ik startte uit grafisch ontwerpen. Het woord ‘marketing’ was toen hier nog niet bekend, we spraken toen over reclamekunde en reclamepsychologie. Mijn interesse ging steeds meer die kant op en na het behalen van de benodigde NIMA papieren ging ik in die richting werken.

Toen ik een aantal jaren aan het werk was heb ik mijn man ontmoet. Hij was gescheiden en had twee kinderen. In 1968

was dat nog niet zo gewoon als nu. Het enige wat mijn ouders daar ooit over hebben gezegd is: “Wat er ook gebeurt, je kan altijd thuiskomen.” Ze hebben het volledig geaccepteerd en het was geen enkel probleem.

Ik denk dat dat de belangrijkste reden is dat ik tot op de dag vandaag nog contact heb met alle familie van hem die nog leeft. Hij is al twaalf jaar geleden overleden. Dan krijg ik ineens een telefoontje van een achternichte: “Tante Wilhelmina, zal ik eens even organiseren dat we met z’n allen naar jou toekomen?” Zo gezellig, dat soort dingen gebeuren gelukkig nog.

### **Je kiest er niet voor, het gebeurt gewoon**

In 1990 kreeg ik borstkanker. Ondanks de uitzaaiingen zijn de specialisten in het Academisch Ziekenhuis erin geslaagd me te laten overleven. Daarna werd mijn man Jan ziek; hij bleek ook kanker te hebben. Dat was zwaar, maar uiteindelijk ging het goed en kon hij zijn werk weer oppakken. Mijn zus kreeg ook borstkanker. Vervolgens werd mijn man opnieuw ziek, weer kanker. Dit keer ging het helemaal niet goed. De artsen waren al blij dat hij niet overleed op de operatietafel. Toen hij toch opknapte, tegen de verwachtingen in, ben ik gestopt met werken. We hebben toen nog veertien jaar leuke dingen kunnen doen samen. Dat was heel bijzonder. In september 2012 overleed hij, terwijl we in augustus nog in Frankrijk waren en daar echt nog van genoten.

We hebben in ons leven veel gereisd: steden en musea bezocht en verschillende culturen ontdekt. We waren ook doorgewinterde tent kampeers. Maar toen dat vanwege Jans’ gezondheid niet meer lukte, hebben we een caravan gekocht. We hebben over de hele wereld gereisd China, Vietnam, Sri Lanka, Mexico, Canada enzovoort. We hebben heel veel gezien. Op een gegeven moment bleven we binnen Europa, een beetje in de buurt vanwege de gezondheidsproblemen. We hebben niets te klagen gehad.

Binnen onze familie hebben we veel te maken gehad met kanker, in allerlei vormen. Daardoor ga je heel anders in het leven staan. Borstkanker zit bij ons aan mijn moederskant in de familie. Veel vrouwen zijn ziek, maar heel bijzonder, ook oud geworden. We zijn experts geworden in het omgaan met die ziekte. Dus toen ik zelf ziek was, kon ik er makkelijker mee omgaan. Tijdens de behandelingen kon ik praten met medepatiënten maar ook met veel collega’s. Het delen van verhalen liet me inzien dat ik kon leven mét en ondanks de kanker. Het is bij velen nog altijd een taboe. Mensen ontdekken vaak te laat dat ze kanker hebben, wat zonde is. Als je er vroeg bij bent, is er vaak nog veel aan te doen. Van huis uit heb ik meegekregen dat het belangrijk is om jezelf te controleren. Mensen weten vaak niet waar ze op moeten letten en wat de mogelijkheden en onmogelijkheden zijn en velen steken de

kop in het zand want 'zoiets overkomt mij niet'. Laat je toch controleren! Je blijft altijd een kankerpatiënt. Schoon zijn bestaat niet. De snijranden kunnen schoon zijn, maar het kan op elk moment op elke plek in je lichaam zitten. Ik ben na twee soorten borstkanker, links en rechts, en blaaskanker, nog steeds onder controle.

### Het krijgt een plekje, maar het went nooit

Na de dood van Jan heb ik opnieuw betekenis moeten geven aan mijn leven. Ik realiseerde me als nooit tevoren dat het enige wat echt belangrijk is in het leven de mensen om je heen zijn. Reizen was leuk, en het is handig als je voldoende geld hebt. Een mooi huis is fijn, maar uiteindelijk is dat allemaal dode materie. Mensen zijn het allerbelangrijkst.


Dat besef draag ik al heel lang bij me. Toen ik in de dertig was moest ik een uitstrijkje laten maken. Op een vrijdag-

avond, toen ik na mijn werk thuiskwam, lag er een brief in de bus waarin stond dat ik contact met de huisarts moest opnemen. Dat hele weekend heb ik me erg ongerust gemaakt. Gelukkig bleek er niet zoveel aan de hand te zijn, maar dat was wel het eerste moment dat ik me realiseerde hoe kostbaar het leven is.

Dit geeft aan waarom ik sta in de wereld zoals ik in de wereld sta. Zingeving is ontzettend belangrijk en mensen zijn zo ontzettend belangrijk. Iedereen met wie ik een band kan opbouwen, die mij nodig heeft, of die ik nodig heb, geeft waarde aan mijn leven.

### Vrienden in het leven

Vrienden zijn altijd al belangrijk voor me geweest. We zijn er voor elkaar en dat is belangrijk. Elkaar kunnen vertrouwen. Mensen, in welke vorm dan ook, hebben elkaar nodig: we zijn allemaal beestjes en verder helemaal niets. Je wordt geboren en



*Mensen, in welke vorm dan ook, hebben elkaar nodig: we zijn allemaal beestjes en verder helemaal niets. Je wordt geboren en je gaat dood. En probeer het in de tussentijd zo goed mogelijk te maken voor de mensen om je heen en voor jezelf.*

---

je gaat dood. En probeer het in de tussentijd zo goed mogelijk te maken voor de mensen om je heen en voor jezelf.

Eenzaamheid hoeft niet. Het grootste probleem met eenzame ouderen is dat ze vinden dat anderen naar hen toe moeten komen. Maar zo zit het niet.

Je zult zelf initiatief moeten nemen, niet afwachten, dat werkt niet. Doe ook eens een stapje hun kant op. Het zit in mijn karakter dat ik erop uitga, dat ik initiatief neem. In mijn generatie zijn er weinig vrouwen die gewerkt hebben en een goede opleiding hebben gehad. Zij vinden, na jarenlange zorg voor kinderen, dat ze het recht hebben dat ze nu door hen worden bezocht. Maar die kinderen vinden dat misschien helemaal niet leuk; ze hebben er niet om gevraagd om door jou op de wereld gezet te worden.

Ik heb zelf geen kinderen. Daar hebben we het ooit wel over gehad. Jan had al kinderen met wie van alles aan de hand was. Uiteindelijk zag ik er zelf van af om kinderen te willen. Achteraf is dat goed zo, ook met de erfelijke kanker. Met de kinderen van Jan heb ik nog steeds contact. Ik ken het gevoel niet van een biologische moeder te zijn. Ik vind wel dat kinderen hun eigen vrijheid moeten ervaren en zelfstandig moeten zijn. Ik zal ze nooit verplichtingen opleggen. Contact moet uit henzelf komen, en anders hoeft dat niet. Mijn moeder heeft mij ook nooit verplichtingen opgelegd.

Voor mij is het heel simpel om contacten te leggen. Als het leuk is en het klikt, dan blijft het wel. Als je goede sociale contacten hebt, komen ze naar je toe in moeilijke tijden. Dat heb ik ervaren toen ik ziek werd.

Als gevolg van de operaties heb ik nog een aantal klachten, maar verder gaat het goed. Ik houd mijn gezondheid goed in de gaten. Ze zullen me op de afdeling oncologie ook niet loslaten; daar zit ik minimaal elke drie maanden. De ziektes zijn natuurlijk van grote invloed op mijn leven geweest. Gelukkig zei mijn toenmalige werkgever: "Als het niet gaat zoals het moet, dan moet het gaan zoals het gaat." Dat was heerlijk, want werk gaf me afleiding. Ik kon over de behandelingen vertellen, wat een enorme steun is geweest.

Voor mijn tachtigste verjaardag heb ik een boot gehuurd. We waren met 78 mensen op de boot, allemaal vrienden en vriendinnen. Ik heb nog een vriendin uit de jaren '60 en vrienden uit de jaren '70. Dat is zo belangrijk. Natuurlijk zijn er ook vrienden afgevallen en zijn vriendschappen doodgebloed. Het onderhouden van vriendschappen houdt me bezig en dat gaat voor mij automatisch.

Ik ben 17 keer verhuisd in mijn leven. Toen we geen van beiden meer werkten zijn we in Schoonhoven terecht gekomen. Al snel hadden we een uitgebreid netwerk van vrienden en kennissen. Na een aantal

## Erbij horen: de deur openzetten

*Net als op een raam na een regenbui zijn er heel veel druppels, maar die zijn niet verbonden, hebben geen massa en geen gevoelde gezamenlijkheid. Er is verbinding nodig.\**

Het Engelse ‘a sense of belonging’ drukt, meer dan het Nederlandse ‘het gevoel erbij te horen’, het verlangen uit naar een gevoel van verbondenheid. Ergens bij horen gaat bijvoorbeeld over het delen van een passie, hobby of interesse met een groep mensen. Je kunt behoefte hebben aan verbondenheid met anderen en soms ben je je er helemaal niet van bewust dat je deel uitmaakt van een groep mensen, een gemeenschap. Verschillende van de geïnterviewden geven aan dat de behoefte ergens bij te horen in de loop van een leven niet verandert maar wel anders invulling dient te krijgen.


Er is momenteel veel aandacht voor de waarde van gemeenschappen, in allerlei vormen. Els Overkamp (2024) spreekt over ‘de belofte van de zorgzame samenleving’. Het gaat om mensen die in allerlei sociale netwerken verbonden zijn met elkaar en voor elkaar van betekenis willen zijn. Ouderen spelen een belangrijke rol in veel van deze netwerken, dikwijls gekoppeld aan het verenigingsleven en allerlei vormen van vrijwilligerswerk. Maar ook het simpelweg contact maken met de buurman of

buurvrouw is al een vorm van gemeenschapsbinding. Het ergens bij horen kan heel klein beginnen. Zoals een geïnterviewde het verwoordt: “Ik ben nooit iemand geweest die overal langsgaat. Dat zal ik ook niet worden, en dat is prima. Maar ik merk dat ik aan het veranderen ben. Ik stel me meer open. Ik wil mijn deur openzetten voor anderen.” Sociale contacten en betekenisvolle activiteiten geven zin aan het leven (Wilken, 2025).

Naast dat ouderen zelf zich inzetten voor betekenisvolle verbindingen, kunnen vanuit het welzijnswerk (zoals opbouwwerk en buurtwerk) professionals een rol spelen om zorgzame gemeenschappen te helpen ontwikkelen. Hierbij is vooral van belang om mensen die in een situatie van sociaal isolement terecht zijn gekomen, te bereiken en te betrekken. Nederland wordt gezegend door talrijke vormen van gemeenschappen. Zo zijn er honderden bewonersinitiatieven waar mensen van allerlei leeftijden samen de schouders onder zetten.

---

\* Ziegler & Gautier, 2023, p. 132



*Je hebt geen rechten ergens op omdat je ouder wordt; je zult er zelf achteraan moeten. Dat wordt alleen maar meer naarmate je ouder wordt.*

jaren zijn we weer verhuisd en nog wat later is Jan overleden. Ik wilde niet vluchten voor mijn verdriet maar na een jaartje besloot ik terug te gaan naar de plek waar ik een groot netwerk had. Dus ik ben daar een huis gaan zoeken. Ik ben ontvangen alsof ik nooit was weg geweest.

Het verlies krijgt uiteindelijk een plekje maar wennen doet het nooit. Ik mis de kleine dingen, samen koffiedrinken, thuiskomen en je verhaal kunnen vertellen.

**Ik ben niet bang voor de dood,  
maar het leven is ook leuk!**

Natuurlijk word ik me steeds meer bewust van hoe de wereld in elkaar zit. Hoe ouder ik word, hoe meer ik me realiseer hoe weinig ik eigenlijk weet. En hoe ontzettend weinig jongere mensen weten, terwijl ze denken dat ze alles weten. Ik kan gaan zitten treuren, maar daar heb ik helemaal geen zin in. Dan kan ik beter gelijk doodgaan. Iets doen, met mensen omgaan en gesprekken voeren; dan merk ik dat het leven leuk is.

Ik ben zeker niet bang voor de dood, maar het leven is ook leuk! Na de dood is het klaar, dan is er niets meer. Het is belangrijk om je goed te realiseren dat het leven niet naar je toekomt. Je hebt geen rechten ergens op omdat je ouder wordt; je zult er zelf achteraan moeten. Dat wordt alleen maar meer naarmate je ouder wordt.

Veel mensen vallen weg, ook mensen die jonger zijn dan ik overlijden. Ik koester het feit dat ik mijn hersens nog heb. Als dat wegvalt, dan wordt het wel heel lastig. Ik vind het belangrijk om vrienden die het moeilijk hebben, of die achteruitgaan, écht tot steun te zijn, in voor- en tegenspoed.

Ik ben van nature redelijk optimistisch. Het zit in mijn karakter om reëel met dingen om te gaan. Sommige mensen maken overal een punt van, maar ik ben dankbaar dat ik een positieve denker ben. Deels heeft dat te maken met mijn opvoeding; niet zeuren en geen zin, maak maar zin. Maar ik heb ook veel liefde, warmte en vertrouwen meegekregen. Een schop onder mijn gat, verplichtingen en verant-

woordelijkheden, maar ook het vertrouwen dat ik dat aankon. Ik ben zelfstandig opgevoed.

Het kan morgen afgelopen zijn. Met dat idee leef ik al tientallen jaren. Omdat ik alleen ben, heb ik goed geregeld wat er daarna moet gebeuren. Dat is het dan. Daar ben ik heel eenvoudig in. Wat ik nog net niet geregeld heb, is jammer, dan kijken ze maar. En als het niet geregeld is, dan lost het zich ook wel op. De erfenis van mijn voorouders wil ik graag op een goede plek laten terecht komen, zodat het niet bij de vuilnisbak belandt.

### Tenezweverij

Ik ben niet zo bezig met terugkijken. Mijn herinneringen zijn leuk, maar het is voorbij. Ik blijf daar niet in hangen of zwelgen. Wat geweest is, is geweest. Ik richt me op de toekomst: op vanmiddag, op morgenochtend. Eind deze week komt mijn zus, daar kijk ik naar uit.

Op dit moment word ik niet erg gehinderd door lichamelijke kwalen. Ik heb wel wat klachten, zoals etalagebenen, waarvoor ik twee keer per week naar loophtherapie ga maar heel veel beter wordt het niet. Ik heb een parastomale hernia en twee littekenhernia's gekregen en wat klachten overgehouden van eerdere ziektes en operaties. Maar ik leef nog. Beperkingen zijn jammer, maar ik kan nog heel veel wél. Daar richt ik me op. Ik regel bijvoorbeeld wel dat ik mijn auto naast een vakantiehuisje mag parkeren in plaats van op de parkeerplaats. Daar vraag ik

gewoon om en dat is nooit een probleem. Ik regel dat.

Mijn rollator staat beneden in de gang. Ik gebruik hem alleen in de winter als het glad is. Ik ben niet van plan om te vallen. Daar doe ik niet moeilijk over.

Dat je als oudere in een andere bewustzijnsstaat terecht zou komen, vind ik allemaal een beetje zweverig als ik eerlijk ben. Ik noem dat 'tenenzweverij', daar ben ik te nuchter voor. Ik word milder en wijzer; dat is gewoon levenservaring. Ik erger me er wel aan dat jonge mensen steeds dezelfde dingen opnieuw uitvinden. Het is een cirkel die zich herhaalt. Ieder mens moet weer opnieuw van alles leren. Daar kun je je druk over maken, maar dat heeft natuurlijk helemaal geen zin. Ik geef alleen raad als erom gevraagd wordt, anders niet. Ze moeten het zelf uitvinden, anders werkt het niet.

### Hebben, hebben, hebben

Liefde is zoveel belangrijker dan geld en macht. Maar als we daar niet naar leven, dan leven we in een wereld zoals we dan nu doen, met oorlogen en honger. Ik heb me erbij neergelegd dat de mensheid egoïstisch is. Het gaat om hebben, hebben, hebben. Ik maak me er geen zorgen over maar vind het wel heel jammer. We zijn maar een speldenprikje in het heelal, zo belangrijk zijn we niet.

# Levenskunst

Jan Baars is emeritus-hoogleraar Ouder worden en Levensloop. Hij schrijft onder andere over 'de paradox van de steeds jongere oudere' (2006). Het eerste element van deze paradox is het feit dat we steeds langer 'oudere' zijn. De leeftijdsverwachting is de afgelopen 150 jaar zo ongeveer verdubbeld. Verouderingsprocessen verlopen per persoon vaak heel verschillend, maar toch gaan we allemaal op een vastgestelde tijd met pensioen. Dat leidt ertoe dat de (werk)belasting in onze levensloop uit evenwicht is: een periode van enorme overbelasting waarin je carrière moet maken, moet zorgen voor je kinderen en vaak ook voor je (groot) ouders. En daarna een, soms lange, periode van onderbelasting. Beiden, zowel over- als onderbelasting, zijn niet gezond.

## THEORETISCH INTERMEZZO

Het tweede aspect van de ‘paradox van de jongere oudere’ is de maatschappelijke boodschap dat men vooral jong moet blijven, omdat er niet echt een inspirerend perspectief op ouder worden bestaat. Volgens Baars is ouder worden geen pathologisch maar een existentieel proces. Met andere woorden, ouder worden is geen ziekte maar hoort bij het leven. Het is een leerproces en alleen door dat leerproces daadwerkelijk door te maken, kan het leven echt ervaren worden.

Het leven blijft eindig maar heeft er ook een nieuwe fase bij gekregen, een fase die geen uitzondering meer is. Hoe we deze fase invullen is niet vastgelegd. Daar ligt een open ruimte waar mensen invulling aan kunnen geven, zonder vaste regels of gewoonten. Er is geen handleiding voor ‘het

nieuwe ouder worden’, maar dat kunnen we ook zien als de mogelijkheid om het nieuwe te ervaren en inhoud te geven. Dat maakt ons onzekerder, maar ook potentieel rijker, aldus Baars. Hij bepleit het cultiveren van levenskunst en de kunst van het ouder worden.

Over die kunst wordt in de verhalen in deze bundel op allerlei manieren verteld.



Mag  
het ook  
leuk  
zijn?

– Myra (1942)

Ik zei tegen mijn dochter: “Als ik dement word, moet je maar denken dat mijn hersenen misschien vernietigd worden, maar ik ben er nog. En misschien weet ik jouw naam niet meer, dat kan, maar jij bent nog steeds mijn dochter en ik ben nog steeds jouw moeder. Ik ben er nog altijd en mijn liefde voor jou is er ook nog. Ik kan het niet meer uitspreken en misschien zeg ik hele rare dingen. Misschien zeg ik tegen je; wie ben je eigenlijk? Dat maakt allemaal niet uit, dat wordt allemaal gestuurd door die hersenen, maar ik, degene die ik ben, mijn ziel, die is er nog. Die heeft alleen het instrument niet meer om het uit te spreken. Maar die is er nog wel. Zelfs over de dood.”

### Strijdbaar

Ik ben Myra, ik ben gescheiden en heb twee kinderen, een zoon en een dochter. Ik ben 83 jaar, geboren in 1942. Midden in de oorlog. Daar heb ik nog herinneringen aan. Het heeft me gevormd, hoe gek het ook klinkt, want ik heb maar drie jaar van die oorlog meegemaakt. Maar het heeft me toch een bepaalde richting en denkwijze meegegeven voor de rest van mijn leven.

Zeker in het huidige politieke klimaat, waar veel sprake is van antisemitisme, voel ik dat ik weer veel terugdenk aan de verhalen die mijn moeder mij vertelde, over de oorlog en wat er is gebeurd. Een van mijn levendigste herinneringen is, dat mijn moeder mijn broer en mij

meenam naar een tentoonstelling, ik zal toen jaar of tien geweest zijn. Een tentoonstelling met grote foto's van concentratiekampen, de slachtoffers en hoe die er uit zagen. Achteraf denk ik: hoe kun je kinderen daar mee naar toe nemen? Ik weet nog dat ik daar liep, een beetje achterop en dat ik zo'n ongelofelijk mededogen en verdriet voelde. Dat gevoel kan ik nog steeds naar boven brengen. Dus als je me vraagt waar mijn sympathie ligt in het hele conflict van nu, dan is dat bij Israël. Ik vind het voor de Palestijnen ook verschrikkelijk, maar dat is mijn gevoel.

Ik heb veel over de oorlog gelezen, het heeft me gevormd. Als ik zag dat een kind gepest werd, dan ging ik naar de pester en

dan sloeg ik gewoon. Als ze met z'n allen op een kind afgingen dan kwam ik tussenbeide, zette mijn handen in mijn zij en zei: "Ja wat mot je nou?"

Mijn grootvader was een hele strijdbare, linkse man, van de beweging van het gebroken gewertje, dat ik nog steeds heb. Hij sloot zich aan bij de anarchisten en later bij de socialistische partij. Hij was van de blauwe knoop, tegen het drinken van alcohol en hij was ongelofelijk tegen Hitler. Hij zei altijd: "Ik ga naar Duitsland om Hitler te vermoorden", wat natuurlijk flauwekul was. Ik denk dat ik dat strijdbare een beetje van mijn opa heb. Dat mijn moeder dat antifascistische gevoel, dat ze meekreeg aan ons wilde doorgeven. Ons wilde laten zien wat er eigenlijk gebeurd was. Het was voor een kind een onveilige situatie, met allerlei gevaren.

### Kenau

Er zijn nog meer heel erge dingen gebeurd maar die vertel ik liever niet, die zijn zo pijnlijk. Wat ik wel kan vertellen is dat ik op mijn zesde jaar tbc kreeg en bijna drie jaar naar een sanatorium moest. Eerst had ik nog een half jaar thuisgelegen maar ik werd niet beter. Toen werd ik van de ene op de andere dag opgehaald met een ziekenwagen en naar het kindersanatorium in Blaricum gebracht en daar heb ik een groot deel van mijn jeugd doorgebracht. Dat was heftig. Ik kan er verschrikkelijke verhalen over vertellen. Ik was een van de zieke kinderen waarop geëxperimenteerd werd, want

er was nog geen medicijn om tbc te genezen, dus alles wat ze dachten dat zou kunnen helpen werd op je losgelaten. Het inademen van jodium, zes keer per dag een injectie met een of andere troep, bronchoscopie. Ook moesten we onder dwang levertraan innemen en als je het dan niet wilde, zei zo'n kenau van een zuster: "Als je dat niet inneemt, verscheur ik al je kaarten." Ze stonden met zijn allen mijn armen vast te houden en eentje hield mijn neus dicht. Maar daar was ik ook strijdbaar en ik spuugde het uit. Toen verscheurde ze zo al mijn kaarten.

### Mag het ook leuk zijn?

Ik heb wel de middelbare school gedaan, maar ik ben heel lang zoekende geweest naar wat ik wilde, ik kon het nooit vinden. Dan maar trouwen. Ondertussen deed ik wel vrijwilligerswerk in een ziekenhuis. Ik ben pas op mijn 29ste een vakopleiding in de gezondheidszorg gaan doen en toen kwam ik bij Bernardus terecht. Dat was een verpleeg-verzorgtehuis en een afdeling waar religieuzen woonden. Rooms-katholieken, terwijl ik zelf helemaal niet van die richting ben. Ik weet nog dat ik de eerste dag daar door die gangen liep en dacht: Wat is dit vreselijk! Hier ga ik nooit lang werken! Ik zag die gangen en al die ouwe mensen en de nonnen liepen nog in habijt. Ik dacht: Ik weet niet of ik dit leuk vind hoor. Maar ik zette toch maar door.


Ik was eerst ziekenverzorgende en zag wat je kunt doen als verzorgende om het leven

prettiger te maken voor mensen. Niet alleen in medische handelingen of door het bed op te maken, maar gewoon, empathie, vriendelijkheid en leuke dingen bedenken. Dat was toen helemaal niet zo gewoon, dat je dat ook belangrijk vond. Maar het leven bestaat ook voor ouderen toch niet alleen uit dagelijkse zorg? Ik besepte dat je ook moet zorgen dat de mensen een prettig en zinvol bestaan hebben in hun laatste jaren. Ik bedacht dat ik dat alleen kon doen als ik een leidinggevende functie had, want dan kan je meer sturen en ideeën die je hebt kan je dan spuien.

Na een jaar of 15 zag ik dat er op een reguliere afdeling mensen met beginnende dementie werden afgewezen door mensen die nog redelijk gezond waren. Er was een harde mentaliteit naar mensen die vergeetachtig werden en dat was vaak heel pijnlijk om te zien. Dus het leek me geen goede combinatie dat die mensen met elkaar op één afdeling zaten.

### **Een bijzondere afdeling**

Ik ben naar de directeur gestapt met een plan om mensen met beginnende dementie op één afdeling te laten wonen. Mijn idee was absoluut nieuw in die tijd, maar dat kon me niet schelen. We zouden gaan koken met de mensen zelf, veel activiteiten doen, ook activiteiten die niet zo gebruikelijk waren. Gewoon naar het museum in Amstelveen, naar moderne kunst kijken. Of een week op vakantie, ook niet gebruikelijk. Maar waarom



*Je hebt een aantal  
koffertjes en daar zitten  
al die geschiedenissen in  
en afen toe gaat er eens  
eentje open en dan denk je:  
O jee, dat doet pijn.  
En dan denk ik:  
'Nou, daar heb ik geen zin  
in, doe maar weer dicht.'  
Dat is ongeveer mijn motto.*

---

zouden die mensen dat niet ook ontzettend leuk vinden?

Op een van die vakanties, dat is me altijd bijgebleven, zaten we op een boot en we zagen zo'n drooggevalven stuk wad en daar zaten allemaal robben op. Er stond een mevrouw naast me en die had dementie in een vergevorderd stadium. Ze pakte mijn handen vast en zei: "Ik ben zo gelukkig!" Ik dacht: dit is waar ik het voor doe. Dan kun je wel zeggen van ja, maar over een half uur is ze het vergeten, maar wat maakt dat uit? Op dat moment is iemand gelukkig. Op het moment dat ze een lekker ijsje zitten te smullen. Het is niet zo dat als je dementie hebt, dat je geen zin en plezier meer kan hebben in het leven.

We hebben een meneer gehad die was gewend om elke dag een stuk te wandelen. Die liet zich niet tegenhouden. Dat was natuurlijk tricky, want dan was ie weg en dan werden we opgebeld door een taxichauffeur van: "Ik heb hier een meneer, die weet niet meer waar hij naar toe moet." Dan moesten we hem weer ophalen. Het was natuurlijk ook wel gevaarlijk want hij kon natuurlijk onder een auto komen, ofzo. Dus dat moest je goed doorspreken met de familie: "Als hij naar buiten wil, moeten jullie er toestemming voor geven." Maar het risico moest ook door de organisatie worden genomen. We hebben hem toch altijd laten gaan.

Dat werk heeft betekenis gegeven aan mijn leven. Ik kan me niet voorstellen

dat ik altijd thuis met de kinderen zou zijn geweest. Ik heb het een paar jaar gedaan maar ik vond het geen goed idee en wilde gauw weer werken. Toch zijn mijn kinderen ook heel belangrijk geweest.

### iets doen waar anderen iets aan hebben

Ik ben geen piekeraar, ik ben iemand die dingen regelt. Als er iets misgaat, stel ik mezelf meteen de vraag: hoe kunnen we dit aanpakken en oplossen? Maar soms sta je voor situaties die niet op te lossen zijn. Mijn zoon, die nu 57 jaar oud is, kreeg op zijn 20e de diagnose schizofrenie. Sindsdien ben ik zijn mantelzorger. Hij heeft meerdere keren een opname gehad en woont nu begeleid zelfstandig. Ik heb direct besloten: hij kan hier niet wonen. Dat zou niet goed zijn, niet voor hem en niet voor mij. Vanaf dat moment wist ik dat ik meer wilde leren over zijn ziekte zodat ik het beter kon begrijpen. Ook voelde ik dat ik er met anderen over moest praten. Zo kwam ik terecht in een groep moeders, vrouwen die hetzelfde doormaken en elkaar steunen.

Later werd ik gevraagd of ik in allerlei buurthuizen en voor de gemeente wilde vertellen over mijn verhaal en hoe ik mijn zoon begeleid. Ik heb ook altijd veel contact met de hulpverlening, nog steeds. Dat dwing ik ook af.

Ik heb veel cursussen gegeven aan ouders en daar vertelde ik mensen dan: "Als je op zo'n overleg bent en er zitten daar een

aantal artsen en verpleegkundigen, wees voorbereid! Weet wat je zeggen wil. Ga daar niet in je emotie zitten. Huilen kun je thuis, altijd. Wees zakelijk, duidelijk en wees een advocaat voor je kind. Dat is de beste manier. Als je daar agressief bent of je zit daar te huilen, daar heeft niemand weer aan.” Strijdbaar, daar heb je het weer.

Hetzelfde verhaal heb ik over toen ik kanker kreeg, toen ik 39 was. Ze hebben alles bij me weggehaald en toen kwam ik ook in een werkgroep terecht in het Wilhelmina gasthuis. Het was de eerste keer dat vrouwen bij elkaar kwamen om te praten over hun ziekte.

Dus ik heb een aantal keren in mijn leven, met wat mij overkwam iets gedaan waar andere mensen ook iets aan hebben. We zijn het hele land doorgetrokken om te vertellen dat je je niets wijs moet laten maken door dokters en hoe je je niet moet laten behandelen en om informatie te geven over de ziekte.

### Koffertjes

Dat is ongeveer het verhaal van mijn leven. Als je naar de geschiedenis van mijn leven kijkt, klinkt dat allemaal vrij moeilijk. Het was vaak overleven. Dan kun je zeggen: “Oh, wat ben ik sneu, ik ben slachtoffer,” maar daar houd ik niet zo van. Natuurlijk weet ik wel dat ik slachtoffer ben geweest van allerlei dingen die er in mijn jeugd gebeurd zijn en ik heb ook in mijn latere leven wel eens hulp gezocht

bij een psycholoog, maar ja, wat je mee gemaakt hebt, heb je meegemaakt. Ik zie het zo: je hebt een aantal koffertjes en daar zitten al die geschiedenissen in en af en toe gaat er eens eentje open en dan denk je: O jee, dat doet pijn. En dan denk ik: Nou, daar heb ik geen zin in, doe maar weer dicht. Dat is ongeveer mijn motto. Ze gaan nog steeds wel eens open en dan moet ik er even over nadenken. Maar ik ben niet de enige die vreselijke dingen meegemaakt.

Ik heb ook een soort spiritueel idee ontwikkeld tijdens mijn leven. Dat we misschien wel een weg hebben te gaan, of een leven gekozen hebben. Maar of we gekozen hebben of niet, ik ben degene die er het beste van moet maken. Toen ik jong was heb ik nooit gedacht dat ik er zo goed doorheen zou komen. Want het was een zwaar leven.

### Een liefdevol gevoel

Ik ben nu 83 en het leven verandert wel, meer in spirituele zin eigenlijk. Ik denk meer na over de dood, niet zo'n leuk vooruitzicht, want ik wil nog heel graag leven, maar die komt er ergens aan. Dus ik verdiep me in de vraag: Zou er iets na de dood kunnen zijn?

Mijn moeder zei altijd: “Als de dood er is ben ik er niet en als ik er ben is de dood er niet.” Dus ik kan er niks zinnigs over zeggen, behalve dan dat ik bijna zeker weet dat we niet alleen maar één leven hebben. In een bepaalde perioden van mijn leven heb ik nogal veel ervaringen



*Je bent pas dood als je doodgaat en tot die tijd  
leef ik zo autonoom mogelijk.*

---

gehad, ook toen mijn moeder doodging, paranormale ervaringen noem je dat geloof ik. Ongevraagd kwamen die tot mij.

Mijn moeder is nu 20 jaar dood. De dag nadat ze doodging, was ik thuis en ik stond in de keuken en opeens begint het keukenlicht: aan, uit, aan, uit. En ik dacht: wat is dat nou voor iets gek? Dus ik ging nog de lampen verwisselen maar weer gingen ze; aan, uit, aan, uit. Op een gegeven moment voel ik dat iemand zo met zijn arm over mijn rug gaat.

De kriebels liepen over me heen. We hebben mijn moeder gecremeerd, het huis leeggehaald en toen, het was weer in de keuken en ik had de keukendeur open staan, het was voorjaar, zie ik ineens een vogeltje in de keuken staan. Die staat daar gewoon te staan op zijn pootjes, trippelt de keuken in en vliegt op de keukentafel. Dus ik zeg tegen dat vogeltje: "Nou ga maar weer lekker naar buiten." Maar hij liet zich niet wegsturen. Ik in mijn handen klappen, maar nee hoor. Hij zat me zo aan te kijken. Toen zei ik: "Nu moet je echt gaan." Pas toen vloog ie weg. Hij bleef in die boom zitten en daar hebben we elkaar

nog zo'n beetje een half uur aan zitten kijken. Tot ik zei: "Ga nou maar." Hij vloog weg en toen is mijn moeder denk ik ook verdergegaan. Ik hoop dat dat ook zo is. Ik weet het niet en we weten het allemaal niet. Behalve dan al die signalen die ik heb gekregen en dat zijn er best veel geweest. Dat geeft me een gevoel van vertrouwen. En ook wel een liefdevol gevoel. Een gevoel van; okay, we zijn niet van elkaar af.

**Toegeven aan wat je prettig vindt**

Maar je bent pas dood als je doodgaat en voor die tijd leef ik, zo autonoom mogelijk. Dat is een ander aspect van mijn leven, autonomie.

Op mijn iPad kan ik alles. Ik regel mijn eigen bankzaken, de boodschappen worden gebracht door AH. De was wordt gehaald en gebracht. Allemaal geregeld. Mijn gevoel voor autonomie is nogal sterk, dus het wordt nog wat als ik straks niks meer kan. Want ik doe nu alles nog zelf.

Ik ben niet iemand die zich prettig voelt in groot gezelschap, ik hou ook niet van smalltalk. Ik ben wel van de gesprekken,

maar dan moet het ergens over gaan. Op een feestje denk ik op een gegeven moment; het is genoeg en dan ga ik ook. Ik vind dat helemaal niet leuk, dat geklets. Ik voel me nooit eenzaam, ik ben wel veel alleen. Al lang, want ik ben al lang gescheiden. Nou was het ook geen leuke man, maar ik ben ook niet geschikt voor het huwelijk. Dat heeft kleine nadeeltjes, maar ik kan me in mijn eentje heel goed vermaken.

Een aantal vrienden van me zijn heel erg actief, dat ben ik niet. Daar heb ik geen interesse meer voor, constant naar de bioscoop gaan en dergelijke. Ik heb het gevoel, nu ik ouder word, dat ik toe moet geven aan wat ik prettig vind. En ik vind het prettig om thuis te zijn. Dat kan ik herleiden, want ik heb natuurlijk vreselijke heimwee gehad toen ik in het sanatorium lag. Nu denk ik: oké, nu mag ik gewoon thuis zijn! Zoveel ik wil. En daar geef ik aan toe. Heerlijk! Het ontroert me als ik dat zeg.

Meestal komen mijn vrienden bij mij. Ik ga nog wel naar mijn beste vriendin toe en ik doe van alles met mijn dochter en schoonzoon. Ik ben erg goed met mijn dochter, dat is een fantastische meid. Ik heb ook een kleinzoon en een achterkleinkind. Ik wilde heel graag dat het een meisje was, ik weet niet waarom, en dat is het ook geworden. Dat vind ik zo'n verrijking van mijn leven, dat ik dat nog mag meemaken, een achterkleinkind. En ze lijkt ook op mij. Dat vind ik zo leuk! Net als de bewoners toentertijd, vind ik

het heel belangrijk om het ook leuk te hebben. Het leven moet niet alleen zinvol zijn, maar ook leuk. Je moet niet het gevoel hebben dat je een beetje zit weg te vegeteren. Het is belangrijk dat je gezien wordt en dat het leven ook leuk is.

### Trots

Mijn filosofie is dat ik leef bij de dag. Hoogstens een paar dagen vooruit. Mijn dochter wil heel graag dat ik verhuis naar een gelijkvloerse woning of een huis met een lift. Van mij hoeft dat nog niet, die drie trappen op naar mijn woning gaat eigenlijk nog goed. Maar dat is nog wel een dingetje, dat vind ik lastig. Ik bespreek het met haar want zij is degene die me het grootste deel zal moeten assisteren en helpen.

Twee jaar geleden heb ik haar bij de notaris gemachtigd om beslissingen te nemen als ik daar niet meer toe in staat ben. Zij weet wat ik wil en hoe ik het wil. Ik wil dat dat allemaal helder is. Iemand zei: "God, geef je daar zoveel geld aan uit?" Maar ik wil dat het duidelijk is dat zij alles regelt. Ik heb een zoon maar het moet duidelijk zijn dat mijn dochter het regelt. Alles ligt klaar. En dat weet ze. Steeds vaker bedenk ik, dat ik best trots kan zijn, ondanks wat ik mee heb gemaakt. Ik heb geleefd zonder dat ik eronderdoor ben gegaan en ook zonder andere mensen te veel te beschadigen.

### Hou van elkaar

Ik denk de laatste tijd meer na over mijn reacties. We hebben altijd zo snel onze mening over anderen klaar. Dat werkt niet, voor niemand niet. Het zit zo in de menselijke natuur om meteen te reageren. Maar ik kom nu eerst eens bij mezelf terug om te relativieren, om te bedenken: waarom reageer je zo? Er zijn altijd omstandigheden waarom mensen doen wat ze doen.

Vroeger reageerde ik veel feller, bijvoorbeeld met: "Ben je besodemieterd?" of "Wat een bezopen idee!" Tegenwoordig doe ik dat minder. Mijn reacties zijn nu meer invoelend; ik probeer te begrijpen waarom iemand iets goed vindt, ook al is het niet mijn manier.

Ik heb het gevoel dat ik in een ander soort bewustzijnslaag terecht ben gekomen. Dat ik veel meer denk aan wat er nou echt belangrijk is in het leven? Alleen maar de mensen om je heen om van te houden, dat is belangrijk. Hou gewoon van ze en zeg het ook tegen ze: "Ik hou van je!" Dat is zo belangrijk! Ik zeg het met nadruk. Onvoorwaardelijke liefde, dat is belangrijk.

Dus een van mijn levenslessen aan mensen zou zijn: Hou van elkaar! Dat klinkt in andermans oren misschien soft, maar hou gewoon van elkaar. Wees ook een beetje minder oordelend, laat ik het zo zeggen.

Dat vind ik zelf soms nog wel moeilijk, want er gebeuren nu natuurlijk heel

afschuwelijke dingen, in de politiek, die ik op de voet volg. Er gebeuren dingen die echt gruwelijk zijn en die mij terugbrengen naar mijn jeugd toen het fascisme aanwezig was. Het gebeurt nu aan de andere kant van de wereld weer en het is ook een tendens in Europa. Dat vind ik beangstigend, niet alleen voor mij, maar ook voor de volgende generaties, na mij. Want het is niet zomaar weg, al die fascistie die nu in Duitsland, Nederland, Frankrijk zo hoog scoren. Daar heb ik wel een oordeel over.

Dus ik weet niet of ik van een fascist kan houden. Misschien is zo iemand wel heel aardig voor zijn buurman of voor zijn moeder. Misschien dat ik van de mens kan houden, maar niet van zijn ideeën.

Hoe mijn laatste fase eruit zal zien, dat weet ik niet, dat weten we allemaal niet. Wat ik wél weet, is dat ik mijn leven zo geïnteresseerd mogelijk wil leven. Nieuwsgierigheid speelt daarin voor mij een belangrijke rol. Als laatste wil ik toevoegen: nieuwsgierigheid is iets wat je altijd moet behouden. Verlies je nieuwsgierigheid, dan stomp je af.

## Kunstenaar van je eigen bestaan

*Ik knip gaten in mijn jurken  
op de hoogte van mijn hart.  
Ik draag haar trots mijn bloem, mijn hart.  
Ze waait mee in de wind.  
Staat altijd open.  
Ze geurt zo zoet.<sup>1</sup>*

Mensen met dementie worden ‘ge-othered; ze worden gereduceerd tot hun ziekte. Anne-Mei The kwam tot het inzicht dat dementie naast een ziekte vooral ook een sociale ervaring is en dat de taal en de culturele context bepalen of mensen met dementie nog als volwaardig worden gezien.<sup>2</sup>

De mens moet centraal staan, niet de ziekte. The pleit voor erkenning van de hele mens met dementie; mét talenten, humor, verhalen. Mensen die iets te bieden hebben. Ze ontwikkelde de Sociale Benadering: een andere manier van kijken. Van patiënt naar mens, van zorg naar leven, van wij-zij naar wij.

“Ik ben meer dan mijn diagnose.” verwoordt Gerda van Tongerlo het treffend tijdens de 35e Alzheimer Europe conferentie in Bologna in oktober 2025. Haar doel is personen met dementie de ruimte geven de kunstenaar van hun bestaan te zijn. Gerda maakt deel uit van Brain Power, een groep ervaringsdeskundigen met dementie die stem geven aan wat voor hen belangrijk is in het dagelijks leven. Zij publiceerden, samen met Jacoba Huizenga en Herma Tigchelaar van Hogeschool Utrecht, het boek *Hoe leef ik met dementie?* (2024).

---

1 Gedicht ‘Hart’ van Marije Langelaar uit de bundel *Vonkt* (2017), uitgegeven door Arbeiderspers, p. 84.

2 De term ‘ge-othered’ is afkomstig uit de Tedtalk *The Danger of a Single Story* van Chimamanda Ngozi Adichie uit 2019. Zij wordt geciteerd door Anne-Mei The in haar artikel ‘Mijn kantelmomenten. Hoe mijn manier van kijken naar dementie blijvend veranderd is’, gepubliceerd in het *Nederlands Tijdschrift voor Literatuur en Geneeskunde*, September 2025, volume 7, p. 16-18.



– Linde (1941)

Je bent het  
zelf

Alles wat er aan de hand is zegt iets over jou. Alles wat je tegenkomt geeft informatie over jezelf. Ouder worden is óók leuk! Zeker, verdriet hoort er ook bij. Maar ouder worden voelt goed, ik kom bij mezelf. Ik ben voortdurend nog aan het zoeken, mijn eigen heelheid aan het ontdekken.

### Verhuizen

In mijn leven heb ik in verschillende landen met een heel eigen cultuur geleefd en gewerkt. Ik heb mijn man al op jonge leeftijd leren kennen. We hebben prachtige kinderen gekregen en hebben zowel in Nederland als in het buitenland geleefd en gewerkt. Er is in mijn leven natuurlijk gigantisch veel gebeurd, waardoor het soms letterlijk alle kanten op kon gaan met mij.

Na een rijk leven met mijn man gedeeld te hebben is hij een paar jaar geleden overleden aan dementie. Ruim een half jaar voor zijn dood ben ik in dit woon-zorgcomplex gaan wonen.

### Bloot op tafel

We zijn hier allemaal zeventig of tachtig plus. De oudste bewoner is 98. Zij is een geweldig leuke vrouw, een hartstikke leuk mens, en vief! Ze heeft een gezelschapsdame, die ze inhuurt. Haar dochter heeft gezorgd dat zij hier in dit huis kwam en

daar is zij het helemaal niet mee eens.

Want ze wil nog lekker sturen en roken en dat mocht allemaal niet. Dat vertelt ze mij allemaal. Zo'n kwieke vrouw, en dan denk ik: "Oh jeetje, die wordt heel erg beknot in haar energie...". Ze zegt: "Ik mag niet meer rijden met de auto, ze vinden dat ik te hard rij." Het is een vrouw met ontzettend veel humor. Wij bridgen met z'n allen, zij doet ook mee. Tijdens zo'n spel zei haar partner tegen haar: "Je mag bloot op tafel". "Da's lang geleden", zei ze. Ik vertel dat zo, want ik denk dat je met humor langer zin vindt in het leven. Dat is één kant.

De andere kant is dat er ook genoeg kisten voorbijgaan hier. Ik kom vrouwen tegen die in dit huis samen met hun partner hebben gewoond. Hun man sterft en zij komen niet meer door de dag heen. Bij mij ging dat in fases. Ik heb mijn man eerst weggebracht naar een woon-zorghuis, ben nog ruim een half jaar thuis

geweest en ben toen hiernaartoe verhuisd. Als je samen besluit hier te gaan wonen en één sterft dan is de ander haveloos. De achterblijvers zakken in een depressie. Om een beetje grote sprongen te nemen: er zijn weduwes die kiezen voor palliatieve sedatie en zich gaan versterven.

Dat zijn twee uitersten hè. Ik zit ertussenin. Ik kan gelukkig mentaal nog veel volgen. Fysiek heb ik evenwichtsproblemen en ik merk dat ik een rollator nodig heb. Maar dat is heel logisch. We hebben hier zo'n alarmknop, dus als er iets is dan kan ik bellen.

### Coach

Ik vind dat ik nog vrij gezond leef hier en ik geniet er nog van. Maar ik heb het natuurlijk in het begin ook verschrikkelijk moeilijk gehad. Gelukkig heb ik geweldige kinderen waar ik goed contact mee heb. En ik realiseer me tegelijkertijd dat zij hun eigen leven hebben. Niet alles wil en kan ik met hen bespreken. Ik moet mezelf zien te vermaken. In de periode dat ik hier kwam wonen had ik daar verschrikkelijk veel moeite mee. Ik kwam natuurlijk mijn rouw, mijn eenzaamheid tegen, en ook de vraag naar zingeving. Daarom ben ik blij met mijn coach. Ik kende haar al langer en ik had haar nodig. Ik kwam dingen tegen waar ik mijn kinderen niet mee lastig kan en wil vallen. Het loslaten van mijn man, wat daar allemaal gebeurd is... Dat hebben zij ook meegemaakt, maar zij hebben daar hun éigen gevoelens bij.

Toen mijn man opgenomen werd, ben ik een tijd onder begeleiding geweest van een psychiater. Voor ik verhuisde naar dit woon-zorgcentrum heb ik eenmaal suïcidale neigingen gehad. De psychiater schreef mij medicijnen voor. Ik heb ze één keer geslikt en daarna zei ik: "Dat weiger ik, dat wil ik niet." Want ik kreeg delieren en zo. Mijn dochter zei: "Mam dat moet je gewoon een week slikken." Maar ik antwoordde: "Je kunt me wat, dat doe ik niet." Ik had anderhalf jaar gesprekken met een sociaal psychiatrisch verpleegkundige en daarna kwam mijn coach.

### Gespreksgroep

Het zijn schatten van mensen hier maar sommige verhalen deel ik niet met hen. Ik merk dat veel mensen hier nooit zo bezig geweest zijn met hun eigen ontwikkelingsproces. Dat vinden ze eng, dan denken ze: "Ja, ik ben toch niet gek."


Zingeving en spiritualiteit zijn voor mij belangrijk, ze vormen een rode draad door mijn leven, ik ben er mijn hele leven mee bezig geweest. Er is hier een verzorger in huis, die heeft een tijdje een gespreksgroep geleid, maar mensen bleven weg. Toen hebben we zélf een groep opgezet. We hebben samen gespreksthema's uitgekozen: loslaten, rouwen, eenzaamheid, angsten etc. Die groep is iedere eerste vrijdag van de maand. We hebben zo'n band met elkaar! Ieder vertelt waar hij of zij mee zit, welke vragen er spelen.

Diepgaan in het 'zijn' is voor iedereen verschillend. Vanuit mijn studies, spirituele ontwikkeling en ervaring begeleid ik de groep op de achtergrond. Mijn zoeken naar zingeving heeft te maken met diepte in mezelf, met echt betekenisvol contact maken met mezelf en de ander. Hier wonen ontzettend lieve mensen, maar om het voortdurend te hebben over je (klein) kinderen... Ik wil meer! De gespreksgroep geeft me hier betekenis en bestaansrecht. Ze kijken me erop aan dat het voortgaat. Ik merk dat mensen de groep prettig vinden. De groep verbindt ons, dat geeft me vreugde.

### **Dromen**

Ik heb gigantisch veel dromen. In mijn dromen komt mijn verleden terug. Dat is niet fijn, er zit angst bij. Dat heeft ook wel te maken met controleverlies. Ik heb een controleur in me. Als ik wakker worden ik die droom vaak kwijt, er blijft alleen een gevoel van angst over. 's Nachts ga ik daarom vaak mijn bed uit, gewoon rondjes lopen in huis, heerlijk. Wat het hier zo fijn maakt: ik voel me veilig, ook door die alarmknop. Als er iets is, komen ze onmiddellijk.

Er is wel een repeterende droom: wel vier, vijf keer droomde ik dat ik mijn hond ben vergeten uit te laten. En dan realiseer ik mij: Oh nee, ik heb geen hond meer. En doe ik de voordeur open, dan hangt daar een schilderij met een hond die de weg kwijt is, nou, dat vind ik humor!



*Mijn zoeken naar  
zingeving heeft te maken  
met diepte in mezelf,  
met echt betekenisvol contact  
maken met mezelf  
en de ander. Hier wonen  
ontzettend lieve mensen,  
maar om het voortdurend  
te hebben over je  
(klein)kinderen...  
Ik wil meer!*

## Senioren- coaching

*Ken je mij  
Wie ken je dan  
Weet jij mij beter dan ik  
Ken jij mij  
Wie ben ik dan  
Weet jij mij beter dan ik  
– Huub Oosterhuis<sup>1</sup>*

Op de website van het landelijk netwerk van seniorencoaches staat: “Gun uzelf een mooie oude dag. Wat maakt voor u het leven zinvol?”. De website is in de lucht sinds 2025. Er zijn inmiddels verschillende coachopleidingen die zich specifiek richten op seniorencoaching. Een gat in de markt?

Voor vragen die te maken hebben met ouder worden, zoals over het omgaan met verlies, en rouw, over hoe je zelfbeeld verandert bij het ouder worden, over eenzaamheid en over zingeving, kunnen mensen in de ouderenzorg terecht bij sociaal werkers of geestelijk verzorgers. Er is echter ook buiten de ouderenzorg een groeiend aanbod van zelfstandig gevestigde coaches die zich specifiek op senioren en hun vragen richten.

Het aantal coaches in Nederland groeide de afgelopen jaren explosief. Voor veel ouderen is het echter nog niet zo vanzelfsprekend een professionele coach te bezoeken. Vroeger was het immers veel minder vanzelfsprekend stil te staan bij je problemen of je emoties. Als we de oudere levensfase gaan zien als een levensfase die specifieke mogelijkheden biedt voor persoonlijke groei en ontwikkeling, zou seniorencoaching de komende tijd wel eens veel gangbaarder kunnen worden.

---

1 *Ken je mij* is een gedicht/lied geschreven door de Nederlandse theoloog en dichter Huub Oosterhuis in 1973. Het werd vooral bekend door de uitvoering van zijn dochter Trijntje.

2 <https://www.lns-seniorecoach.nl/>

### Zingeving en presentie


Wat ik zo leuk vind: ik ken hier veel mensen van vroeger en ik ga met mensen in gesprek. Dat zijn échte ontmoetingen, dan voel ik verbinding met de ander. Zo binnen zo buiten. Na het journaal mediteer ik. Naar binnen toe gaan en reflecteren op wat er gebeurt en wat het met me doet, dat vind ik belangrijk. Presentie, aanwezigheid en zoeken naar volledigheid geven mijn leven zin en betekenis. Het voelen van eenzaamheid bijvoorbeeld nodigt mij uit bewust om te gaan met dualiteit: Yin en Yang, het positieve en het negatieve. Eenzaamheid is één aspect van het leven. Ik ga dan op zoek naar andere aspecten, naar volledigheid. Op die manier kan ik mijn eenzaamheid doorlopen door te kijken naar wat er nog méér is. Zo komen ook de schoonheid en de liefde binnen. Dat houdt mij staande.

Met mijn coach heb ik in het begin heel intensieve gesprekken gehad. Mijn probleem is nu aardig op de rails, nu komt ze één keer in de maand of vaker


als ik er behoefte aan heb. Weet je wat we nu doen? Qigong! Geweldig, het brengt mij in beweging, ik ben een bankzitter. Qigong is dé manier voor mij. Afgelopen woensdag heb ik een proefles georganiseerd. De mensen waren zo enthousiast, ik ga regelen dat we dat maandelijks kunnen doen.

### Rouw

Mijn man en ik hebben, nadat de kinderen het huis uit waren, jaren in een prachtig huis gewoond met meerdere verdiepingen. Tot ik problemen kreeg met mijn knie, toen zijn we beneden gaan wonen. Daar was een verbouwing voor nodig en toen raakte mijn man zijn vertrouwde stekkie kwijt. Dat was elf jaar geleden... In die tijd heb ik steeds geprobeerd alles in goede banen te leiden en alles met hem te regelen. Dat werd me wel eens te veel. Dan vluchtte ik wel eens een paar weken naar een vriendin of maakte ik een reis met mijn dochter om even uit huis te zijn. Ik had een schat van een man, maar als ik zei; "Joh, kan je voor mij een kopje thee-zetten?" dan stond bij wijze van spreken



*Het voelt goed, ouder worden...  
ik kom bij mezelf.*



*Misschien dat als je de 80 voorbijgaat, dat je tot andere inzichten komt, van kennis naar weten, van inzicht vanuit het verstand naar inzicht vanuit het voelen. Dat is wat ik voel als mijn eigen wijsheid.*

---

de ketel de volgende dag nog op het vuur. Dat betekende dat ik de hele tijd op hem moest letten. Ik werd er helemaal kiere-wiet van.

Toen zijn we samen, met mijn zoon en man, gaan kijken naar een verpleegtehuis. Bij één huis zei hij zelf: “Oh, hier kan ik wel aarden.” Hij is daar anderhalf jaar voor zijn dood terecht gekomen en heeft daar tot het einde gewoond. Ik ging er twee, drie keer per week naartoe. Hij wilde ook naar huis, dan ging hij eropuit, hij ging zwerven. Dan belde de manager mij op: “Je man is kwijt, als hij bij je voor de deur komt, doe je gewoon open, geef je hem een kopje koffie, bel je mij op, dan kom ik hem halen.”

Ik voelde me in die tijd vaak niet gezien en aangevoeld. Er zijn toen veel dingen gebeurd waar ik nu nog boos om kan worden en verdrietig. Met mijn coach bespreek ik wat ik daarin tegenkom. Mijn pijn, mijn lastigheden. Ik heb

verschillende rollen, als vrouw, en ook als moeder. Mijn kinderen en kleinkinderen kunnen met problemen altijd bij me terecht. Maar soms is het fijn als ik zelf met mijn coach dingen kan bespreken die ik niet met hen kan bespreken of met de mensen hier. Daarvoor kan ik bij haar terecht. Het is bijzonder om daar met haar op terug te kijken en ook te mediteren. Zo komt splinter door de winter.

### **Zoeken naar anders... heling**

Nieuwsgierigheid is een van mijn kwaliteiten. Niet zozeer het voortdurend willen weten, kennen, maar de wijsheid erachter zien. Ik ben de jongste van drie. Ik ben het zondagskindje van mijn ouders. Dat was heerlijk, maar ik heb ook therapeutisch werk moeten doen om die moeder uit mijn nek te krijgen. Ik heb lang het gevoel gehad dat ik dingen moest waarmaken waar mijn moeder zelf geen mogelijkheid toe had gehad. Ze had een aard die ik ook heb, het zoeken naar anders... daarmee

eigenlijk naar zichzelf. Door de jaren heen ben ik wel gaan voelen: ik mag er zijn, mezelf met al mijn eigen kwaliteiten. Het voelt goed, ouder worden... ik kom bij mezelf.

### Moed/Moet

Dat het einde dichterbij komt is een heikel punt. Het is niet zozeer de dood waar ik bang voor ben, maar wel voor het lijden. Aan euthanasie wil ik niet denken, ik kan en wil dat niet. Ik heb me afgevraagd: Wat is dat in mij dat ik dat niet wil? Ik weet dat nog niet, maar het heeft te maken met dat aan leven ook lijden vastzit. Ik bedoel, de passie, de opstanding, dat hoort er allemaal bij. Ik ben dus meer bang voor het lijden dan voor de dood. Nou ja, dat zie ik dan wel. In het ergste geval zal het door versterven moeten, door gewoon te stoppen met eten en drinken. Dat is zwaar, maar ik denk dat ik daar dan ook doorheen moet.

De spiritualiteit helpt mij nog niet bij het denken over de dood, nog niet, maar ik ben er wel mee bezig. Sterven is uit het aardse gaan, het doorleven in energie. Daar ben ik wel mee bezig. Maar daar ben ik absoluut nog niet mee uit. Bij het ouder worden, door het ego los te laten, kom je meer op zielsniveau uit. Dat is niet zo makkelijk, daar zit pijn aan vast, maar als je pijn vermijdt kom je daar niet. Je moet door je pijn heen en daar heb je moed voor nodig, met een 'd' en een 't'. Misschien dat als je de 80 voorbijgaat, dat je tot andere inzichten komt, van kennis naar weten, van inzicht vanuit

het verstand naar inzicht vanuit het voelen. Dat is wat ik voel als mijn eigen wijsheid. Geen boekenwijsheid maar mijn eigen wijsheid. Ik ben voortdurend op zoek naar mezelf, mijn pure, unieke zelf en naar contact met zielsverwanten.

# Gerotranscendentie

Lars Tornstam (1943–2017) was een Zweedse socioloog en pionier in de sociologische gerontologie. Volgens Tornstam heeft persoonlijkheidsontwikkeling op hoge leeftijd een heel eigen karakter, anders dan de volwassenheid en middelbare leeftijd. Hij noemde dit stadium van persoonlijkheidsontwikkeling ‘gerotranscendentie’. Wat bedoelt hij daarmee?

Op het niveau van het ‘Zelf’ raken mensen minder geïnteresseerd in materiële zaken, minder gericht op zichzelf en hebben ze minder belangstelling voor hun uiterlijk. Er is meer de behoefte zichzelf beter te begrijpen en een verlangen naar innerlijke vrede en meditatie. Behoeftte om soms alleen te zijn.

Ten aanzien van ‘Relaties’ zijn mensen minder bezig met prestige, en hebben minder geduld voor oppervlakkige sociale interactie en sociale conventies en rollen. Ze zijn meer begaan met anderen, stellen prijs op diepgaand contact en worden dus meer selectief in de keuze van gezelschap. Spontaneïteit krijgt meer kans, net als tolerantie en openheid.

## THEORETISCH INTERMEZZO

Op 'Kosmisch niveau' kunnen heden en verleden soms vervloeien en is er minder angst voor de dood. Mensen voelen zich meer verbonden met voorgaande en toekomstige generaties en genieten meer van kleine dingen. Men voelt zich meer onderdeel van de natuur, ervaart eenheid in de kosmos en erkent het mysterie van het leven.

Gerotranscendentie bereik je, volgens Tornstam's theorie alleen als je je jeugdige identiteit durft op te geven. Dat is dus in tegenstelling met het ideaal van jong, fit en actief te blijven. Maar alleen door oud worden bereik je deze ontwikkeling niet automatisch. Het helpt wel dat een hogere leeftijd meestal existentiële vragen over leven, dood en zingeving met zich meebrengt.

Gerotranscendentie is het resultaat van het ervaren van moeite, uitdagingen, veranderingen en van verliezen, gecombineerd met continue reflectie op het leven van jezelf en dat van anderen. Wat helpt is: niet te veel bezig zijn met je (vroegere) baan en carrière, maar je identiteit daarvan los te maken. Niet te veel focussen op de achteruitgang van je lichaam, op kwalen en gezondheid. Niet te veel bezig zijn met je ego maar de onvermijdelijkheid van de dood aanvaarden.

Er is ook kritiek op de theorie van Tornstam. Zo is het begrip 'gerotranscendentie' niet precies gedefinieerd en is het de vraag of deze persoonlijk-


heidsontwikkeling werkelijk alleen voorkomt bij ouderen. Uit later onderzoek blijkt dat ook jongere mensen die in staat zijn gebleken levenscrises te boven te komen veel aspecten van gerotranscendentie vertonen en dat deze mensen vaak meer tevreden zijn met hun leven en meer zin ervaren. Ook ontbreken in Tornstam's theorie sociale en biologische factoren die invloed hebben op het ouder worden en de manier waarop men dat doet.

In vrijwel alle verhalen in deze bundel komen we aspecten tegen van 'gerotranscendentie'. Zuster Antonina, die soms zo maar een tijdje zit te mediteren, Wil die zich nog zo in contact voelt met haar ouders, Rinia en Leo die het belang van hun lichamelijke decorum relativeren. Het plezier uit kleine dingen en oprechte bekommernis om de toekomst van volgende generaties en van de planeet. En de dankbaarheid.



Normaal  
zijn gaat tegen  
mijn  
natuur in

– Frank (1941)



Mijn hele leven lang ben ik volslagen naïef  
gebleven. Ik ben niet zo intellectueel en dat  
is vooral te verklaren door mijn domheid.  
Als ik ergens spijt van heb gehad in mijn  
leven, is dat ik nooit iets gestudeerd heb  
waar ik echt iets mee kon.

### Zwijgen als patroon

Ik ben een man van 84 jaar en sinds 31 jaar weduwnaar. In 1940 werd ik in toenmalig Batavia geboren. Twee jaar later vielen de Japanners Indonesië binnen en werden de Nederlanders in kampen gestopt. Mannen in mannenkampen en vrouwen en kinderen onder de 10 jaar in separate kampen. Mijn moeder, mijn broer en ik werden dus gescheiden van mijn vader.

Tot de bevrijding heb ik hem nooit gezien en begreep ik lange tijd niet wie die vreemde man in ons gezin was.

Ik heb vrij duidelijke herinneringen aan de kampen: een hoofdwond opgelopen door een val, gehecht worden zonder verdoving en een klein kind gillend van de pijn. Mijn broer en ik kropen door een gat in de omheining om bananen te stelen en de dag dat we het kamp in grote wagens verlieten. Soerabaja!

Verhalen over Soerabaja zijn vaak bloed-  
rig en gevaarlijk. De Indonesiërs waren  
met een bevrijdingsoorlog bezig, dat

betekende moord en doodslag op de  
straten. Nou, wij, mijn broer en ik en onze  
meestal Indische vriendjes, speelden op die  
straten en merkten er niets van. Iedere dag  
liepen we naar een school, een wandeling  
van minstens een kwartier, door en langs  
inheemse buurten. Nooit werden we  
aangevallen of bespuugd; de Indonesiërs  
waren allemaal vriendelijk tegen ons.

In 1948 verhuisde mijn familie naar  
Jakarta. Soekarno dreigde vaak de Neder-  
landers het land uit te gooien. Ik hoorde  
daar nooit iets over; ik was véél meer  
geïnteresseerd in m'n boezemvriendje  
Andreas. Mijn ouders begrepen de gevaren  
die Soekarno's geschreeuw opriepen.  
Ze besloten het land te verlaten. Tot die  
tijd stuurden ze mijn broer en ik naar  
een kostschool in Nederland. Zonder  
ons gezeur konden ze alles beter en  
sneller regelen.

De eerste leraar die ik op die kostschool  
ontmoette was de muzikleraar. Hij werd

mijn mentor. Ik moest pianolessen nemen en was er erg slecht in. Tijdens die lessen gaf hij mij ook les in muziekgeschiedenis, las gedichten met en voor mij, nam me mee naar theatervoorstellingen in Amsterdam, *die Zauberflöte*, een prachtige opvoering in 1954. Ik voelde mij veilig en 'gehoord' bij hem.

Dat deze relatie homo-erotisch was wist ik niet. Ik begreep alleen dat ik erg veel baat had bij deze relatie. Ik viel als kind al op jongens en mannen, wist dat ik alleen met mijn eigen geslacht veel meer aantrekkingskracht had dan met het vrouwelijke. Dat anderen het als vies en fout beschouwden, als 'niet normaal', dat wist ik niet. Voor mij was het volkomen normaal dat ik op mannen viel en hen liefhad.

### **Buitenstaander**

Mijn mentor was omringd door een groot aantal intellectuelen, kunstzinnige mensen en geleerden. Ik voelde me minderwaardig in hun gezelschap. Ik ben weliswaar niet dom, maar diepzinnig denken, discussiëren en argumenteren waren niet voor mij. De vriendenkring vond mij wel leuk, aardig, goedgemanierd en erg lief, maar verder ook niet. Ik bleef de mooie, jonge buitenstaander, begreep niet altijd waar de discussies over gingen en dreef innerlijk weg van mijn mentor en de groep vrienden.

In 1955 waren mijn ouders uit Indonesië vertrokken en naar Australië gegaan. Wij kinderen moesten ook komen. Mijn

broer kon niet wachten, maar ik weigerde. Nederland, Europa, met al zijn cultuur en geschiedenis was waar ik wilde leven en werken. Australië was te ruw en te hardhandig voor mij. Het duurde maanden voordat ik toestemming kreeg om te blijven. Ik moest na mijn eindexamen desalniettemin naar de familie gaan. Gedurende de laatste maanden van mijn verblijf op de school kwam het bericht dat mijn broer leukemie had. Toentertijd was dat een doodvonnis voor een kind. Ik zat midden in mijn examen en men verzweeg het voor mij zodat ik niet zou zakken voor het examen.

Ik haalde het en begon stage te lopen in een boekhandel, met het doel boekhandelaar te worden. Kort nadat ik de baan had aangenomen overleed mijn broer. Niet onverwacht, maar toch wel sneller dan de artsen en mijn ouders hadden verwacht. In alle haast emigreerde ik naar Australië. In deze moeilijke tijd moest ik mijn ouders helpen, vond ik.

Eenmaal daar bleek die steun nauwelijks nodig: ze waren Christian Scientists geworden en vonden veel troost in hun geloof. Ik hielp hen zoveel ik kon maar had al gauw door dat ik niet wilde blijven. Ik moest sparen om de terugreis te betalen, dus werkte ik in Perth. Er was een amateur-theatergroep waar ik mij bij aansloot. Ik vond dat ik niet zo slecht was als toneelspeler en besloot dat te gaan studeren. Kort na dat besluit ontdekte ik dat ik ook wel talent had als balletdanser maar dat werd me door de lerares afgeraden gezien



*Oud worden gaat me niet goed af. Ik heb een rijk, intens en prachtig leven gehad, maar nu zijn mijn mogelijkheden sterk ingeperkt.*

---

mijn leeftijd. Ik was 18 jaar, zou wel in het corps de ballet kunnen, maar dat wilde ik niet. Het werd toch toneelspelen. Ik had genoeg geld gespaard, verkocht een scooter die mijn broer mij had nagelaten en vertrok naar Engeland. Daar ging ik naar een dramaschool.

### **Carrière**

In die tijd, in 1958, was het heel moeilijk woon- en werkvergunningen voor buitenlanders te krijgen. Mijn Duits, geleerd gedurende de jaren met de mentor, stelde mij in staat om aangenomen te worden op een Duitse Kunstacademie in Essen. Mijn geaardheid was voor mij nooit een probleem; ik ben gewoon zo. Maar zodra ik me bewust werd van wat dat betekende, begon het toch lastig te worden. Niet vanwege mezelf, maar door de reacties van anderen. Scheldwoorden als ‘vieze homo’ en ‘mietje’ deden pijn. Mijn moeder had moeite met mijn homoseksualiteit. Ze zei dingen die me afschrikten, zoals dat homo’s “rare dingen met je kont doen.” Dat maakte dat ik lange tijd mijn geaardheid niet durfde te beleven. Toch hield ik

zielsveel van haar. Ze was een prachtig mens, en het was voor haar moeilijk te verwerken dat haar zoon ‘anders’ was.

Ik heb wel nog geprobeerd om ‘normaal’ te zijn. Ik had een relatie met een meisje, en dat ging op zich wel. Maar de manier waarop vrouwen denken en doen, daar kon ik niet mee overweg. Uiteindelijk heb ik die relatie afgebroken. Ze wilde met me trouwen en zei dat ze zwanger was, maar dat bleek niet waar. Ze wilde me behouden.

Ik zette mijn studie voort, en na afgestudeerd te zijn begon mijn theatercarrière. Het was een korte ‘carrière’. In een voorstelling in Zürich had ik een buitenlichamelijke ervaring gedurende een voorstelling van Shakespeares *Drie koningenavond* (Twelfth Night). Ik speelde Sebastian, de jonge liefhebber. Die avond stond ik opeens in burgerkleding met over elkaar geslagen armen naar mij, als Sebastian, te kijken, mijn hoofd te schudden en te zeggen: “Nou, je bent wel gek aan het doen zeg!” Dat was het einde

van die 'carrière'. Ik probeerde het nog een paar jaar, maar het hart zat er niet meer in en het talent was er ook niet helemaal. Ik vertrok van Zürich naar Berlijn en begon als kelner in een Hollands restaurant te werken. De baas was een Nederlander en leerde mij alles wat ik moest weten.

### Lust op het eerste gezicht

Europa was ondertussen bezig de Europese Unie te worden. Engeland trad ook toe en een maand na die toetreding vertrok ik naar Londen. Ik werkte in de horeca, ontmoette aardige, geile en lieve mannen. Maar de ware was er niet bij. Op een lang weekend ging ik naar Bournemouth, een badplaats in Dorset. In de lokale gayclub ontmoette ik Steve. Het was lust op het eerste gezicht wat geleidelijk, in de 19 jaar dat we samen waren, tot een diepe liefde en samenhang groeide. We wisten dat we bij elkaar hoorden. Weliswaar moest Steve 'experimenteren', ik was en ben vanille in bed, en Steve probeerde veel varianten van liefhebben.

In ons 19-jarig samenzijn verhuisden we vaak, achter onze banen aan. Werk was niet zo makkelijk te vinden. Ik werkte zelfs als lasser in een autobiefabriek. We hadden een huis gekocht en de hypotheek moest betaald worden. Steve werkte in een winkel wat niet zo goed betaald werd. Enfin, we reisden het werk na. Uiteindelijk werd Steve manager van een winkel in Brighton, de meest homo-vriendelijke stad in Engeland

na Londen, en ik werkte bij een telecom-bedrijf, ook in die stad.

AIDS had toen al zijn intrede gedaan in Engeland. Onze verhouding, hoe diep ook, was open. Veel van de jonge mannen die wij ontmoetten begonnen de symptomen van hiv te vertonen. Als 'Maagd', mijn sterrenteken, ben ik nogal hypochondrisch. Ik zocht zoveel mogelijk informatie op over die dodelijke ziekte, maande Steve tot voorzichtigheid. Toch raakten we besmet. Mijn systeem is nogal sterk en ik had geen last van de ziekte. Maar Steve was al binnen een paar jaar erg ziek en overleed toen hij 41 jaar oud was, in 1994. Sindsdien ben ik alleen. Ik heb wel geprobeerd een nieuwe relatie te vinden, maar Steve was en is mijn zielsbroeder. Seks met hem was extatisch, dat is nooit herhaald met andere mannen. Dus liet ik het maar.

In de jaren dat ik nog in Brighton bleef, ik woonde en werkte daar nog steeds, zorgde ik ook voor andere vrienden met die ziekte. Ik bleef gezond, en de andere vrienden hadden hulp nodig. Het ergste in onze gemeenschap was het afkeren van een ziek persoon. Mensen die elkaar als vrienden beschouwden, verachtten die vrienden van hen die aangestoken werden met hiv en langzaam wegwijnden. De gezonde mensen keerden de ongezonde mensen vaak de rug toe. Zelfs Steve, die als vrij bekende 'drag queen' in Brighton van zijn fans vrienden maakte, had met deze geïnternaliseerde homofobie, wat het uiteindelijk is, veel te maken. En toen de

experimenten met meerdere medicijnen begonnen weigerde hij eraan deel te nemen. Hij kon niet in een wereld leven waarin hij had moeten meemaken dat vrienden elkaar verlieten en vernederden vanwege een aandoening, die zichzelf ook wel zouden kunnen krijgen. Hij begreep mijn verdriet dat ik dan alleen zou zijn, want dat hij aan het sterven was, was overduidelijk, maar hij kon niet in een wereld leven waar gelijkgezinden elkaar lieten vallen op het moment dat ze elkaar terzijde hadden moeten staan.

Na zijn dood bleef ik nog een jaar of zes in Engeland. De ziekte werd onder controle gebracht. Het huis werd te duur en dus besloot ik het te verkopen en naar Spanje te verhuizen. Zo gezegd, zo gedaan. De warmte, het voedsel, het was allemaal fantastisch. Maar de taal kon ik me niet goed eigen maken. Uiteindelijk veranderde mijn hiv-besmetting zich in volle AIDS en moest ik dus behandeld worden. Het bezorgde geen problemen, maar het was net een beetje te laat en ik kreeg ook een kankerdiagnose. De behandeling was succesvol, maar zorgde wel voor een verzwakking van mijn knieën, en ik ben sindsdien invalide. Oud zijn én invalide in een land waar ik de taal niet spreek én niet begrijp leek me geen goed idee en ik besloot naar Nederland terug te keren. Met de hulp van vrienden alhier en veel geluk kreeg ik deze woning.

### **Oud worden is verschrikkelijk**

De plek waar ik nu woon voelt als een veilige haven. Het is een verpleeghuis met


een zogenaamde Roze Loper-organisatie, dus ik mag hier gewoon zijn wie ik ben. Ik hoef niet terug de kast in. Ik heb contact met een geestelijk verzorger, wat me helpt. Toch lukt het me niet om echt verbinding te maken met anderen. Dat ligt aan mij. Ik ben gewend aan wat men in het Engels 'camp' noemt: een speelse, licht theatrale manier van omgaan met elkaar, vol humor en gekkigheid. In Nederland kennen we die stijl nauwelijks. Ik weet niet goed hoe ik hier met mensen moet omgaan. Ik heb weinig gespreksstof. Ik mis aansluiting, zelfs met de homogemeenschap. Ik voel me te oud. Jongere mensen willen niet meer met me praten, zo voelt het. Alsof ik er niet meer bij hoor.

Oud worden gaat me niet goed af. Ik heb een rijk, intens en prachtig leven gehad, maar nu zijn mijn mogelijkheden sterk ingeperkt. Ik weet niet goed wat ik nog kan doen. Incontinentie is daar een groot onderdeel van. Het idee dat ik met een luierbroekje onder de mensen zou moeten verschijnen terwijl ik mezelf beplas vind ik verschrikkelijk. Daarom blijf ik binnen. Ik ben alleen en ik blijf alleen. Ik spreek hooguit met drie mensen af en toe. Dat is alles. Gesprekken voeren is nooit mijn sterke kant geweest. Ik praat niet graag over mezelf. De Nederlandse cultuur heb ik nooit echt leren kennen. Als jong mens vertrok ik, en ik heb geen idee wat er in de tussenliggende jaren allemaal veranderd is. Zelfs de taal is veranderd. Soms begrijp ik het Nederlands niet meer goed.

Mijn dagen breng ik door op de bank, kijkend naar series. Meestal BBC of OUTtv. Vaak is het onzin, maar af en toe zit er een prachtige film tussen. Toch maakt dat het ouder worden niet makkelijker. Het alleen zijn, het niet meer kunnen deelnemen aan het leven, dat is zwaar. Vroeger ging ik nog naar roze groepen. Ik kreeg uitnodigingen. Maar nu begrijp ik de weg niet meer. Ik kan geen kaarten lezen op mijn telefoon dus ik weet niet hoe ik ergens moet komen. Dat belemmert me enorm. Oud worden is verschrikkelijk. Ik kan niet meer meedoen. Ik weiger nog naar het theater te gaan vanwege mijn incontinentie. Onderweg naar het ouder worden ben ik dingen kwijtgeraakt. Met mijn looprek kan ik niet naar gewone toiletten. Veel mensen begrijpen dat niet. Vroeger belde ik cafés op om te vragen of hun toilet toegankelijk was. Dat vonden ze vreemd. Ik ben ermee gestopt.

Ik verwacht niet dat jonge mensen advies van mij zullen aannemen over ouder worden. Dat besef komt pas als je er zelf middenin zit. Maar als ik toch iets zou mogen meegeven: leer iets waar je echt goed in bent, iets dat van nut is voor jezelf of voor anderen. Geniet ervan. Veel dingen zijn leuk, maar niet alles doet ertoe. Als iets goed voelt voor jou, doe het dan en geniet.

Het leven is eigenlijk heel mooi. Kijk naar de bomen, hoe groen ze zijn. Je moet blijven genieten. Zelfs nu doe ik dat nog. Ik kijk naar buiten en zie bomen, bloemen, mensen. Dat is nieuw voor mij. Toen ik voelde dat het niet goed met me ging; de depressie van het ouder worden, de gedachte aan de dood, wist ik dat ik iets moest vinden om het leven de moeite waard te blijven vinden. Gelukkig heb ik een goed leven gehad. Mijn herinneringen sterken me.



*Veel dingen zijn leuk, maar niet alles doet ertoe. Als iets goed voelt voor jou, doe het dan en geniet.*

---

## Out

*Want daar zijn we nog niet aan toe  
Taboe taboe  
Geen aria's, nooit aria's  
Voor de paria's  
– Uit de musical Foxtrot*

Regenboogouderen (lesbische, homoseksuele, bi-seksuele, transgender en intersekse) van 75 jaar en ouder groeiden veelal op in een 'cultuur van stil-zwijgen' met betrekking tot hun seksualiteit. Velen bleven alleen of gingen eerst een heterohuwelijk aan om daarna te scheiden. Dat betekende soms een breuk met vrienden en familie, terwijl de omgang met familie en (klein)kinderen vaak belangrijk zijn bij zingeving op hoge leeftijd.

Lhbt+-ouderen in de leeftijd tussen de 55 en 75 jaar hebben de emancipatiebeweging meegemaakt en konden daardoor vaak wat vrijer en opener over hun seksuele identiteit zijn. Maar wanneer lhbt+-ouderen afhankelijk worden van zorg, gebeurt het regelmatig dat ze opnieuw 'de kast in' gaan. We lezen op de site van het ouderenfonds dat ongeveer 20% van de lhbt+-ouderen bang is voor negatieve reacties van zorgprofessionals of medebewoners en dat ruim 30 % van de ouderen zwijgt over de seksuele voorkeur.

In het verhaal van Frank zien we dat het ook anders kan. Hij woont in een instelling met het 'Roze Loper-keurmerk'. Dit keurmerk geeft aan dat een organisatie actief werkt aan de sociale acceptatie, veiligheid en inclusie van lhbt+-personen binnen hun instelling.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Meer informatie over lhbt+-ouderen is te vinden op <https://ouderenfonds.nl/lhbt/> en <https://roze50plus.nl/hoe-ondersteun-je-ouderen-met-lhbt-gevoelens>



Ik  
aanvaard  
het

– Leo (1941)

Om te douchen moet ik in zo'n zeil.  
Niet heel aangenaam. Maar in een soort  
opgewektheid onderga ik dat maar.  
Dat gaat mij redelijk goed af.

### Mijn moeder


Ik herinner mij mijn jeugd als opgewekt en vrolijk. Als ik terugreken was het nog geen oorlog toen ik gemaakt werd. Toen ik het levenslicht zag, in 1941, was het wel net oorlog. Mijn moeder droeg acht kinderen. De oudste was uit 1932, de jongste uit 1948. Och erm, mijn arme moeder. Ze was een stralende bruid, had een man met carrière en ze heeft toch acht kinderen gebaard. Haar moeder, mijn grootmoeder, had maar twee dochters. Toen mijn oudste zus haar derde kind kreeg, zei mijn oma: "Je gaat je moeder toch niet achterna?" Ik denk nu met weemoed aan mijn moeder.

In ons gezin hebben we heel prettig geleefd. We hadden een soort tweedeling. De oudste vier en de jongste drie – daar zat een scheiding tussen. We hadden een trap naar boven met halverwege een raam naar buiten. Daar zaten we vaak met z'n drieën op de vensterbank.

### Een vrolijk leven

Ik ging geschiedenis studeren in Utrecht, daar ontmoette ik onder andere Maarten van Rossem. We zaten nog in de binnenstad, in een zijstraatje van de Kromme Nieuwe Gracht. Ik zat bij studentenvereniging Veritas, dat heeft mij te veel tijd gekost. Nu is Utrecht een grote stad, dat was toen, in 1960, anders. Er studeerden maar heel weinig mensen, in de hele stad zo'n 4000, dat is nu een hoop meer. De universiteit was enkel toegankelijk voor een beperkt aantal mensen. Het idee dat iedereen moest kunnen studeren, ontstond later pas.

In 1965 moest ik in dienst en daarna heb ik snel mijn studie afgemaakt en ben getrouwd met Tettie, een biologe. Daar ben ik een vrolijk leven mee begonnen. Het huwelijk was in die tijd vanzelfsprekend, net als kinderen krijgen.



*Soms merk ik wel,  
dat ik me meer  
met vroeger bezighoud.  
Die periode van  
dat ik jong was dringt  
zich echt op aan mij.  
En het verdriet,  
dat blijft.*

### **De pijn blijft**

Alleen werd Tettie niet zwanger en bij onderzoek bleek ze maar één eileider te hebben. Ze werd uiteindelijk toch zwanger, maar dat jongetje kwam te vroeg, met zes maanden en is dus meteen overleden. Ze raakte nog een keer in verwachting, van ons dochtertje. Die werd geboren met een keizersnede. Zij is na anderhalve dag overleden. Dat emotioneert mij nog steeds. Mijn vrouw heeft haar nooit gezien, er zijn ook geen foto's. Ze is gecremeerd. Mijn ouders zijn daarbij niet aanwezig geweest. Daar kan Tettie nog steeds verontwaardigd over zijn, dat heeft geen goed gedaan. De familie van Tettie was empathischer dan mijn kant. Soms merk ik wel, dat ik me meer met vroeger bezighoud. Die periode van dat ik jong was dringt zich echt op aan mij. En het verdriet, dat blijft.

### **Netwerken**

Ik ben gaan werken bij uitgeverij VNU, die begonnen net aan het samenstellen van een grote encyclopedie. Dat was buitengewoon geestig. We werkten samen met verschillende academici en probeerden met hoogleraren in contact te komen om kennis los te weken. Midas Dekkers zat er bijvoorbeeld bij. In die tijd had ik ambitie, ik wilde wel iets bereiken. We hebben er van 1973 tot 1981 aan gewerkt, toen was die encyclopedie eindelijk af. Toen was het ook al duidelijk dat die encyclopedieën geen lang leven beschoren zouden zijn, want het was het allereerste begin van internet.

Daarna mocht ik hoofd worden van de uitgeverij van NOVIB. Dat was opmerkelijk, want ik kwam uit een echte commerciële organisatie, dus dat was voor mij een hele omslag. Maar die uitgeverij moest wel geld verdienen, dus wat dat betreft kon ik mijn commerciële kwaliteiten goed gebruiken. We deden fantastische dingen. In die tijd kwamen echt de derde wereld auteurs op en de enige die hun werk uitgaf waren wij. Maar toen Max van der Berg directeur werd ging het fout. De uitgeverij ging op de schop. Ik werd niet ontslagen, maar werd senior manager marketing en dat stelde niet veel voor. Ik was 54 en ik zat daar. Wat zou ik doen?

Toen kwam er iets heel bijzonders. Oud-medewerkers van de NOVIB waren in die periode begonnen met de Postcode Loterij. Ik werd gevraagd als 'Hoofd Inhoud', met als missie om mensen te inspireren voor het goede doel. Ik kreeg ineens de beschikking over alle gelden die ze binnenhaalden. Ik was een van degenen die bepaalden waar al dat geld heen moest. Dat was een gouden periode. Het leuke was dat ik daar binnenkwam in mijn eentje en iets tot stand moest brengen in die organisatie die toch erg commercieel gericht was. Die club inspireren, maar ook goede relaties opbouwen met de organisaties van die goede doelen. Die twee culturen moesten bij elkaar gebracht worden. Het werk bracht me vaak naar de wereld waarin die clubs werkzaam waren, Azië, Latijns-Amerika en Afrika, dat was een leuk aspect.

### Annus Horribilis

Rond 2006 ben ik met pensioen gegaan. De eerste tijd daarna was een prachtige periode. We zijn met z'n tweeën door heel Europa getrokken. Mijn vrouw heeft MS, dus verder dan Europa konden we niet. De laatste jaren dat ik nog thuis woonde is er veel gebeurd. Ik kreeg een stenose in mijn nek en moest geopereerd worden. Mijn hand deed het ook niet goed meer. En ik heb een herseninfarct gehad, dat leidde tot afasie. Gelukkig kon ik wel altijd blijven lezen. Ik heb een maand of drie in een revalidatiecentrum in Utrecht gezeten en daar ben ik fantastisch geholpen. Dat was voortreffelijk. Met behulp van een logopediste ging die afasie gelukkig weer helemaal over en kon ik ook weer thuis komen.

2021 was echt een Annus horribilis. Tettie kreeg borstkanker. Ze moest wel zestien keer bestraald worden. Ik weet niet hoe dat nu gaat, ik durf het nauwelijks aan haar te vragen. Ik zeg altijd maar tegen haar: "Het is vast goed." Maar eigenlijk weten we dat niet. Ze is niet onder controle, dat wilde ze niet meer. Ze is wel heel slank maar verder ziet ze er prima uit. Laten we maar hopen dat het goed gaat. In hetzelfde jaar had ik een knieoperatie. Na een verblijf in een zorghotel mocht ik weer naar huis, maar het lopen ging steeds slechter en inmiddels zit ik in deze rolstoel. Uiteindelijk ben ik in dit verzorgingstehuis terecht gekomen, vlakbij Tettie. Inmiddels zit ik hier alweer drie jaar. Ik moet eerlijk zeggen, in de eerste

## Frailty en kwetsbaarheid

*On and on  
the rain will fall  
Like tears from a star  
Like tears from a star  
On and on  
the rain will say  
How fragile we are  
How fragile we are\**

Naarmate we ouder worden raakt het lichaam beschadigd en verliest het het vermogen om zichzelf effectief te herstellen. In eerste instantie merken we daar weinig van maar geleidelijk neemt de (reserve)capaciteit van alle orgaansystemen af. Frailty geeft inzicht in de ernst en snelheid van het verouderingsproces bij een individu. Het is niet alleen gerelateerd aan leeftijd maar ook aan verouderingsziekten en functioneel verlies.

Terwijl de term frailty met name gaat over een situatie van fysieke en mentale broosheid, omvat de term kwetsbaarheid ook sociale factoren en omgevingsfactoren.

Schuurmans (2004) definieert kwetsbaarheid als een dynamische toestand waarbij een of meerdere domeinen van het menselijke functioneren betrokken zijn (fysiek, psychologisch, sociaal), die veroorzaakt wordt door een scala aan factoren. Denk hierbij bijvoorbeeld aan allerlei vormen van verlies, zoals het wegvallen van een partner, het verminderen van sociale contacten en het verlies van betekenisvolle rollen in de samenleving. Dit heeft impact op gezondheid en welzijn.

---

\* Uit *Nothing like the Sun*, Sting, 1987

periode dacht ik: Dit houd ik niet vol. Ik maak er een einde aan. Niemand praat hier, ze zitten maar te zwijgen. Maar a. het went. En b. ik krijg veel bezoek. Mensen die even langskomen. Dat heeft mij verzoend met het een en ander. Ik lees veel kranten, verkeer in heftige discussies over politiek met vrienden die op bezoek komen.

### Het verpleeghuis

Ik heb veel contacten en relaties, daar is niet veel in veranderd. Er komen nog steeds mensen van de Postcode Loterij. Niet dagelijks, maar ze komen nog wel. Dat houdt mij ook geprikkeld, dat zorgt dat ik erbij blijf. Ook met een paar mensen van de NOVIB heb ik nog steeds contact. Eens per halfjaar lunchen we samen, dat is gewoon doorgezet. Ze komen ook met enig plezier.

Je moet wel zorgen dat je niet alleen over je kwalen spreekt. Soms is dat lastig, maar dan zeg ik: "Nu is het genoeg hoor. Nu praten we over wat anders." Er wordt ook veel gezeurd over klachten van mensen en van anderen. Maar ik hoor ook andere dingen: Laatst ontmoette ik een vrouw uit het onderwijs die haar zorgen uitte over de jeugd. Onder invloed van social media hebben veel jongeren het moeilijk met hun zelfbeeld, met hoe ze zich ervaren. Ik zit in dit tehuis en hier merk je daar niks van. Gisteren ging ik met vrienden naar Amerongen, we hebben rondgereden tussen de fruitbomen vol met bloesem. Dan praten we over politiek, over

Omtzigt die net vertrokken is. Er wordt over van alles en nog wat gepraat. Zolang we maar niet continu praten over wat ons nu weer boven het hoofd hangt. Als ik erop uitga, zit dat niet in mijn kop.

Een heel prettige bijkomstigheid is, dat ik hier een halve kilometer vandaan woon. Ik kan met mijn rolstoel naar huis. Er zitten hier mensen die redelijk eenzaam zijn. Onderling wordt er niet veel gesproken. Op onze woonkamer zitten bijvoorbeeld twee Parkinsonpatiënten. Er is er een die antwoordt als je een vraag stelt, de ander slaapt alleen maar.

Eerder zeiden ze wel: "U zit hier voor de rest van uw leven en u gaat achteruit." Als ik merk dat ik achteruitga heb ik daar ook wel even schrik van, maar ik houd me daar niet mee bezig. Ik ben eigenlijk zoals ik vroeger was. Ik kom niet echt tekort. Ik heb me wel afgevraagd: Heb ik medelijden met mezelf? Dat heb ik niet.

### Sterven

Over de dood denk ik niet na. De dood is voor mij het einde, boem, klaar, afgelopen. Soms denk ik wel na over het sterven. Ik denk dan vooral aan mijn vrouw. Mijn vrouw is 81. Ze leidt aan MS. Dat gaat goed. Ze kan nog lopen, maar ze moet wel veel rusten. Ik hoop dat het voor Tettie snel gaat, dat het voor haar geen lijdensweg wordt. Daar zie ik erg tegenop, dat moet ze er, naast haar MS en ik in het verpleeghuis, niet ook nog eens bij hebben. Als ik eerlijk ben heb ik het liefst

dat zij als eerste gaat. Anders zit zij met alle ellende en de sores. Soms maak ik mij daar zorgen over. Maar niet elke avond, want ik kom er ook niet verder mee door erover te denken.

### Geen thuis

Als ik van huis kom, dan zegt mijn vrouw: "Laat je even weten als je er weer bent?" Dan zeg ik altijd: "Ik ben bij Snavelenburg", niet: "Ik ben thuis." Dit is geen thuis.

Wat me wel heeft geholpen om hier te wennen is dat ik door die knie van het ziekenhuis in Zeist naar een verpleeghuis in Utrecht ben gegaan. Dat was heel somber. Daardoor was de stap hiernaar toe minder erg, want het is hier aanzienlijk beter dan daar.

De verzorging hier speelt ook mee. Er zijn wel veel wisselingen, maar ik praat lekker, dat scheelt. Ze spreken echt met mij, er is een zekere uitwisseling. Met de meeste anderen wordt er veel minder gepraat. Over het algemeen zijn de verzorgers heel aardige en vrolijke mensen, niet

van die nukkige types. Ik ben ook op de hoogte van hoe het met de verzorgenden is en dat merk je ook terug in hoe ze je benaderen. Laatst met de verkiezingen, toen meneer Wilders zo klom, hebben we hier felle discussies gehad. Ik met vrienden hier in het restaurant, en de verzorging daardoor ook weer met mij. Hier is niet iedereen anti-Wilders. Dat pik je dan ook maar, dat kan niet anders.

### Afhankelijk

De afhankelijkheid aanvaard ik maar. Ik ben altijd behoorlijk temperamentvol geweest en er gebeuren toch wel onprettige dingen. Je gat moet worden afgeveegd, en zo. Dat wil ik eigenlijk niet. Op zo'n moment lijkt het een beetje alsof dat buiten mij om gebeurt. Ik weet wel dat het gebeurt, maar ik laat het van mij afglijden. Als ze 's morgens komen, zeg ik: "Goedemorgen!" Om te douchen moet ik in zo'n zeil. Niet heel aangenaam. Maar in een soort opgewektheid onderga ik dat maar. Dat gaat mij redelijk goed af. Daarna weer in de stoel voel ik mij redelijk



*Ik ben eigenlijk zoals ik vroeger was.  
Ik kom niet echt tekort. Ik heb me wel afgevraagd:  
Heb ik medelijden met mezelf? Dat heb ik niet.*

---

goed. Ik geloof dat ik de meest optimistische ben geweest tijdens mijn hele bestaan. Tettie is toch wel de wat sombere. Dat heb je van nature, die optimistische instelling van mij is aangeboren.

### **Bubbel**

Wat ik wel merk is dat je, als je ouder wordt, niet meer zoveel te vertellen hebt. Je hebt veel minder zeggenschap in de wereld en dat leidt tot een andere waardering. Dat aanvaard je wel. Ik weet wel dat ouderen worden verwaarloosd, maar ikzelf heb er geen last van. Je hebt het te aanvaarden. Omdat je hier zit, maak je toch weinig mee van de echte wereld om je heen. Het is een soort bubbel. Zoveel jongeren zien we hier niet, af en toe een verzorgende, verder veelal mensen van onze leeftijd. Ik heb wel een neef, die heeft zo'n Tesla, die heeft hij net ingewisseld vanwege Elon Musk en Trump. Dat soort zaken hoor ik dan wel. Maar er is een afstand tussen ons en de buitenwereld die leeft. Ik herken wel dat dat zo is, maar ik ben ook maar weer optimistisch.

Ik ben van huis uit een beetje links gericht. Er leven mensen minder gelukkig dan ik, daar moet je iets aan doen. Dat moet je niet aanvaarden. Er is een groeiend verschil tussen rijkdom en armoede, dat is slecht. Maar goed, dan zit je met dit kabinet. En zelf doe ik er ook niet veel aan. Deze bubbel en voorheen de zuilen, daar onttrek ik mij ook niet aan. Als ik nu kijk naar wie er in mijn omgeving afwijkend in kleur was bijvoorbeeld, dan moet ik erkennen dat het allemaal blank en blond was. We moeten allemaal divergent zijn, meer openstaan voor andere seksuele relaties etc., daar zouden we ons allemaal flink voor moeten inzetten. Maar dat moet de jeugd maar doen.

# Voorbeelden

Mensen worden ouder dan ooit, onze gemiddelde levensverwachting ligt boven de 80. In de 19e eeuw was de gemiddelde levensverwachting slechts 45 jaar.<sup>1</sup>

Er lijken weinig inspirerende voorbeelden te zijn van hoe je al die 'extra' tijd vormgeeft. De verhalen en beelden over deze levensfase bepalen in sterkte mate hoe we zelf (kunnen) kijken naar ouderen en beïnvloeden ons zelfbeeld op hogere leeftijd. Volgens de Nederlandse filosofe Hanne Laceulle zijn er eigenlijk twee dominante verhalen of beelden van de ouderdom (Laceulle, 2016).

Het is eerste verhaal gaat over 'succesvol ouder worden. Het is een verhaal dat heel goed past bij de babyboom-generatie, die gewend is het leven individueel vorm te geven en zich afzet tegen vaste rollen en oude gebruiken. Het is eigenlijk niet een verhaal over oud worden, maar over jong blijven, of in elk geval vitaal, zelfbewust, actief en ambitieus. Het is een project waarbij mensen druk zijn met gezond eten, sporten, stappen tellen en rimpels en uitgezakte lichaamsdelen laten repareren. Waar deze generatie zich vroeger afzette tegen de autoriteiten en hiërarchische structuren lijkt ze nu de veroudering uit te dagen: Ik oud? Dat maak ik zelf wel uit!

De media en commercie spelen volop in op de wens eeuwig jong te blijven en er is een levendige handel in allerlei diensten en attributen die beloven de veroudering tegen te gaan of zelfs om te keren. Het verhaal van 'succesvol ouder worden' past naadloos in onze cultuur, waarin productiviteit, ontwikkeling, groei, competitie, flexibiliteit, autonomie en zelfontplooiing centrale waarden zijn. Wat hebben we dan nog te zoeken bij een levensfase waarin al

## THEORETISCH INTERMEZZO

deze waarden mogelijk minder aan de orde zijn?

Het zure is natuurlijk dat het ‘succesvol ouder worden’ verhaal zonder uitzondering gedoemd is te mislukken. Hoe eigenwijs, vastbesloten en uniek we ook zijn, niemand ontkomt uiteindelijk aan de loop der dingen. We zijn allemaal kwetsbaar en sterfelijk. Hoe kijken we aan tegen deze ‘mislukking’? Of proberen we onze autonomie tot het uiterste te bewaren door, voor de echte veroudering intreed, te kiezen voor een zelf geregisseerde dood?

Het tweede verhaal is het ‘vervalverhaal’. De ouderdom komt met gebreken, lichamelijk en geestelijk. Het is een fase van verlies en misère. Alles wordt minder en als je pech hebt word je afhankelijk van je kinderen, als die al bereid zijn voor je te zorgen, of andere mantelzorgers. En daarvan zijn er te weinig.

Dit vervalverhaal kan een soort primitieve weerzin oproepen. Uit angst dat we ooit zelf in deze fase zullen belanden houden we het verval zo ver mogelijk van ons weg en worden ouderen onaantrekkelijk, onaanzienlijk. Mensen om uit de weg te gaan of in elk geval niet serieus te nemen.

Bij ouderen zelf ontstaat soms schaamte vanuit dit verhaal; je voldoet niet meer aan de normen van decorum, van

schoonheid, van onafhankelijkheid. Afhankelijkheid is een beschamende staat van zijn. Daarbij wordt echter vergeten dat onafhankelijkheid voor mensen per definitie een mythe is. Hoezeer we ook proberen ons autonoom te presenteren, we zijn op iedere leeftijd afhankelijk van onze medemens; de mens is nu eenmaal een sociaal wezen.

Door dit vervalverhaal hebben we de neiging met weinig respect en nieuwsgierigheid naar ouderen te kijken. Vooroordelen en leeftijdsdiscriminatie liggen vanuit deze beelden op de loer. Waarom zou je iets van ouderen aannemen, hen ergens bij betrekken of om raad vragen, als ze hun beste tijd gehad hebben en op hun retour zijn?


De laatste jaren zijn er steeds meer ouderen, schrijvers, onderzoekers en kunstenaars op zoek naar nieuwe, andere en meer inspirerende beelden van de ouderdom. Heeft de latere levensfase mogelijk haar eigen kwaliteiten, eigenschappen en ontwikkelingsmogelijkheden? Hoe kunnen we als oudere met meer zelfwaardering naar ons verouderende lijf en geest kijken? Welke verhalen kunnen ons helpen anders naar de gevorderde leeftijd te kijken? En: wat zou de onderscheidende bijdrage van ouderen kunnen zijn in onze samenleving?

1 150 jaar geleden werd de gemiddelde levensverwachting gedrukt door de hoge kindersterfte.



– Elise (1940)

# Hulp vragen



We moeten senioren leren om dingen te vragen. Want als de ander niks vraagt, gebeurt er niks. Dat we hulp geven, dat komt wel. Als een buurvrouw mij iets vraagt dan doe ik dat. Ik kan twee straten verderop aanbellen en iets vragen en in de regel doen ze dat. Alleen ik vraag het niet, want zo ben ik opgevoed.

Ik ben geïnteresseerd in de toekomst, eigenlijk al mijn hele leven kijk ik naar nieuwe dingen. Hoe veranderen mensen en hoe speel ik daarop in? Ik ben makelaar geweest en altijd druk geweest in de NVM (Nederlandse Vereniging van Makelaars). Nu ben ik erg geïnteresseerd in de toekomst van senioren, welzijn, wonen, doorstroming. Als je het over zinvolheid hebt, dan zeg ik: dat is nu heel belangrijk.

Over vijf of tien jaar zijn er nog maar heel weinig zorgprofessionals. Als ik dan mijn ogen moet druppelen, dan zijn er wel druppelbrillen, maar er komt niet meer een mevrouw iedere avond mijn ogen voor mij druppelen. Dat betekent dat er twee mogelijkheden zijn: of ik laat het zo en het wordt alleen maar erger, of ik ga zelf hulp organiseren. Dan vraag ik op maandag jou en op dinsdag een ander. Maar ik ben van nature niet geneigd om hulp te vragen, dat zijn de meeste senioren niet. Stel dat ik het wel vraag en je komt mij helpen, dan ga je

weg en voel je je toch prettiger, want je hebt iets voor een ander gedaan. Maar als ik niks vraag, dan doe jij niks.

Daar zit een probleem: hoe nemen we de senioren mee naar de toekomst? Ik denk wel eens aan een publiekscampagne, over hulp vragen. Kijk, we roken nu niet meer, maar dat was ook niet binnen twee jaar voor elkaar. Je moet mensen meenemen naar de toekomst. Het probleem dat er te weinig zorgprofessionals zijn ligt voor een groot gedeelte bij de senioren zelf. We moeten ze bewust maken dat ze om hulp moeten vragen. Dan ben je blij dat je iets voor een ander kan doen en dat geeft zinvolheid.

Ik heb zelf kanker en ik krijg in het ziekenhuis alles, maar over tien jaar krijgt iemand misschien wel een heel andere behandeling dan ik nu, omdat er te weinig zorgprofessionals zijn. Hoe moet dat dan? Er zijn mensen van 20 tot 100 jaar die hulp kunnen verlenen, en

daar betekenis aan kunnen ontlenen.  
Een win-win situatie.

Ik vind het zelf soms ook nog lastig hoor. Ik had laatst een hond van iemand anders te logeren. Maar ik had ook een afspraak die ik niet kon afzeggen. En ik dacht: Wie moet ik nou eens vragen? Nou, ik zat er erg mee. Er wonen hier mensen die ook zo'n hond hebben gehad. Op een gegeven moment dacht ik: ik ga naar die mensen toe en ik vraag voorzichtig: "Zouden jullie een paar uurtjes op die hond willen passen? Hij is al uitgelaten." Zij riepen onmiddellijk: "Natuurlijk! Oh, wat leuk!" Ik kwam 's avonds rond tien uur terug en ze vroegen me of ik zin had om nog wat te drinken. Ik ben er pas om kwart over elf weggegaan! We hebben zo'n lol gehad! Met die hond en allemaal speeltjes. Terwijl ik me vooraf druk zat te maken. Maar als ik niks gevraagd had, dan had ik die mensen die leuke avond met die hond ook niet gegeven. Toch voelde ik zelf ook hoe moeilijk het is. Ik hoef niet zo vaak om hulp te vragen, dat maakt het ook makkelijker.

### Missie

Het beeld van senioren is vaak dat ze afhankelijk zijn, dat ze veel geld kosten of in weelde leven, ze zitten daar maar met hun mooie pensioentje. Maar vergeet niet: bij senioren zit ontzettend veel power. Ik ben nu 85 en ik draai nog behoorlijk mee, ik rijd auto, ik doe nog van alles. Senioren doen veel vrijwilligerswerk, zoals oppassen, en als ze een week staken dan ligt half

Nederland plat. Ik zou het mooi vinden als er een campagne kwam dat senioren zo veel meer kunnen dan we denken. Een aai over de bol in plaats van het idee dat je oud en afgeschreven bent. En duur. Ik probeer mensen duidelijk te maken dat het leuk is om deze leeftijd te hebben. Ik kan doen wat ik wil. Ik hoef niet meer om zes uur op. Je hebt veel meer vrijheid. Je hoeft niet meer voor je dagelijks brood te werken. Ik voel me heel bevoorrecht.

We hebben op maandag het plus café, voor 55-plussers. Afgelopen maandag waren er 36 mensen, dat is leuk en zo divers. We proberen al die mensen bewust te maken van allerlei dingen, dus vraag om hulp, maar ook, zoek verbinding. Ga met elkaar naar het museum. Voor sommige mensen is dat echt hun middagje uit. Er zijn zelfs mensen die daar een partner gevonden hebben. Dat is een bonus.

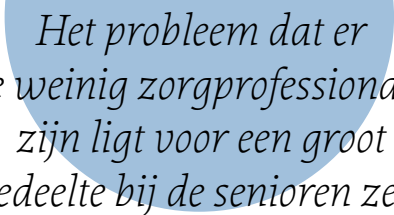
Ik vind kwaliteit van leven belangrijk, dus mensen, kom uit je schulp! Kijk, ik heb een eigen bedrijf gehad, dus ik moest de regie wel nemen. Ik moest enge dingen doen, dingen die ik nog nooit eerder had gedaan. Er zijn ook veel vrouwen die toch ondergeschikt waren aan de man, die werkten nauwelijks.

Dit thema is wel een missie van mij. Ik ben hier altijd al mee bezig geweest, ik ben een sociaal mens. Ik ben ook een sociale makelaar geweest. Mijn filosofie was altijd: het belang van de cliënt staat centraal. Nooit heeft iemand van mijn

medewerkers een persoonlijke target gehad, want als je die moet halen, kan je het belang van de cliënt niet vooropstellen. Ik heb mijn hele leven gewerkt, maar houden van je medemens, dat was altijd belangrijk. Dat klinkt misschien een beetje vaag, maar je wordt er echt zelf beter van.

Je moet dingen doen waar je blij van wordt. Dan ben je eigenlijk bezig met je hobby. Nou, ik had ook zo'n hobby en dat kostte me vaak 60 tot 80 uur, maar ik heb er ongelofelijk veel van geleerd en ik heb er verschrikkelijk van genoten. Als je werk doet dat je graag doet, hoef je je hele leven niet te werken, zei Confucius al.

In '98 stopte ik met de makelaardij en toen dacht ik: nou ga ik het rustig aan doen, maar dat is er niet van gekomen. Ik zit in allerlei clubjes, bij het kUS (kennisplatform Utrecht Sociaal) en ik ben erg geïnteresseerd in ondernemers. Is er iemand met een bedrijfsplan bezig, dan zeg ik al gauw: "Kom maar, ik kijk er wel even naar." Je gaat ook andere dingen doen zoals bestuursfuncties. Ik hoor wel vaak; we kunnen geen bestuursleden vinden. Veel mensen denken: dat kan ik niet. We zijn opgevoed, zeker vrouwen, met angst. Wat zullen de anderen er wel niet van denken? Daar heb je haar weer? Ik heb wel een oplossing. Gewoon zeggen: "We hebben iemand nodig en we denken aan jou. En nou wil je nee zeggen, maar dat moet je niet doen. Probeer het drie maanden en dan zien we wel verder.



*Het probleem dat er te weinig zorgprofessionals zijn ligt voor een groot gedeelte bij de senioren zelf. We moeten ze bewust maken dat ze om hulp moeten vragen. Dan ben je blij dat je iets voor een ander kan doen en dat geeft zinvolheid.*

En dan na drie maanden bepaal jij of je weggaat of dat je blijft.”

### Tel je zegeningen

Mijn leven is niet altijd over rozen gegaan, ik ben failliet geweest, ben gescheiden en heb allerlei problemen gehad, maar als je elke dag kan kijken naar wat je wel hebt, dan word je wel erg blij. Dus hier zit een heel dankbaar en blij mens. Mijn moeder zei altijd: ”Tel je zegeningen!” Dat is een soort leidmotief in mijn leven geworden. Je kan kijken naar wat er allemaal fout gaat, maar kijk ook eens wat er allemaal goed gaat. En hoe bevoorrecht je bent, dat je een huis hebt, wat je allemaal om je heen hebt. Je moet eens in Gaza wonen of in de Oekraïne, in een klein huisje in de kou. Ja, ik ben zeer bevoorrecht. En je moet ook blij zijn met je karakter. Ik ken iemand die manisch depressief is, die zit elke zeven jaar in een depressie. Haar moeder is opgenomen. Dus ik ben echt bevoorrecht.

Ik kom uit een gezin van negen, ik ben de zevende en we maakten er ook wel grappen over, want als iemand vroeg: “Kan je dat doen?”, dan zeiden we “Nee joh, tel je zegeningen.” Maar het heeft me wel veel opgeleverd.

Ik ben in '39 geboren. Als kind heb ik veel van de oorlog meegekregen want wij woonden vlakbij een scheepswerf in Papendrecht en die werd vaak gebombardeerd door de Engelsen. Wij sliepen heel vaak in de kelder. Er was op een gegeven moment ook geen eten meer. Niemand had meer eten. Mijn broers gingen er op uit om te bedelen om eten. Maar ze kregen steeds minder en dan namen ze mij mee, want ik was ondervoed en ik zag er heel zielig uit. Ik mocht op hun schouders zitten want ik liep veel te langzaam. Ik weet nog dat ik klompjes aan had, die waren van mijn zusje geweest. Zo gingen we naar de boeren.



*Ik vind kwaliteit van leven belangrijk,  
dus mensen, kom uit je schulp!*

Als er vliegtuigen kwamen moesten wij met z'n allen een greppel induiken. Ik weet nog dat ik een jurkje aan had. Die had ik waarschijnlijk van iemand gekregen ofzo. Hij was zwart met allemaal kleurtjes, gesmukt heette dat, geloof ik. Dus ik bleef overeind zitten want ik vond dat jurkje zo mooi. En mijn broers schreeuwden: "Je moet gaan liggen!" Maar ja, dan werd dat jurkje nat. Zo heb ik allemaal beelden uit die tijd.

Mijn broers waren veel ouder dan ik en er waren ook razzia's, dus had mijn vader een ruimte gemaakt waar twee van mijn broers in konden. Er was dus veel angst. En als kind pak je dat op. Ik heb daardoor een soort basisangst ontwikkeld. Dan word je wat ouder en dan denk je; er zit iets bij mij, maar ik weet niet wat. Nu noemen ze dat trauma's. Maar ik heb eraan gewerkt om dat op te ruimen. Zal ik vertellen hoe ik van die angst af ben gekomen? Dan moet je niet lachen hoor!

### Prullenbak

Ik zal het vertellen. Ik was makelaar en ik moest naar een grote projectontwikkelaar in Amersfoort om een nieuwbouwproject te verkopen. Hij zag mij als mevrouw de makelaar maar ik voelde mij eerder bange Elise. Ineens kwam er een bewustzijn bij me op: 'Zit ik hier nou als bange Elise te wachten of als mevrouw de makelaar? Ik creëer angst, zonder dat iemand er iets aan heeft. Ik heb er niks aan, die man heeft er niks aan. En ik creëer het zelf!' Dus toen heb ik voor mezelf met mijn ogen die


angst weggegooid in de prullenbak die daar stond.

Daarna, altijd als ik iets van angst kreeg dacht ik: 'Oh! Ik voel het weer! Waar is de prullenbak?' Of ik had een afspraak en dan liep ik stiekem langs de prullenbak en: hup! gooide ik het erin. Niemand die het zag. Het speelse idee dat ik het weg kon gooien, dat hielp. Ik heb nooit gezegd: "Stomme trut dat je het nou weer hebt." En op een gegeven moment heb je die angst gewoon niet meer.

Daar heb ik altijd profijt van. Want als ik iets fout doe – en ik ben best kritisch naar mezelf – dan denk ik: Okay, daar moet ik iets van leren. Ik ga mezelf niet meer zo op mijn kop geven als er iets fout gaat. Soms denk ik dat mensen me wel belachelijk vinden. Nou, het zal wel. Ik ben niet zo kwetsbaar meer. Ik doe mijn best. Deze houding is echt iets van als je ouder bent. Alhoewel ik denk dat je dat ook op jongere leeftijd wel kan leren. Ik ben pas later tot bloei gekomen.

### Grens

In 2023 bleek dat ik een tumor had. Ze hebben mijn longkwab eruit gehaald met die ingekapselde tumor en toen zeiden ze: "U bent kankervrij, maar we moeten wel blijven controleren want er kan altijd iets achterblijven in je longvlies." Dat is bij mij gebeurd. Ik heb een soort chemopil, want je lymfe en je longvlies kunnen ze niet zo makkelijk bestralen. Dus ik had eerst zo'n pil en daar zit 90 milligram troep in. Maar morgenochtend ga ik een pil nemen van



*Ik bent niet zo  
kwetsbaar meer.  
Ik doe mijn best.*

*Deze houding is echt  
iets van als je ouder bent.*

*Alhoewel ik denk  
dat je dat ook op jongere  
leeftijd wel kan leren.*

*Ik ben pas later  
tot bloei gekomen.*

maar 20 mg, omdat het zo goed gaat met mij. Ik ben geweldig blij! En ik heb geluk dat ik zoveel energie heb, ik ben nooit moe. Het heeft wel bijwerkingen, want ik heb nu van die plekje aan mijn vingers en al die nagelriemen ontsteken en kloven, dat soort dingen, dat doet hartstikke pijn. Het zit ook op mijn tenen en mijn gezicht. En de garantie is tot het hoekje hè. Maar vandaag is vandaag en morgen is another day. Ik zie het wel.

Toen ik kanker kreeg heb ik goed nagedacht over de dood. Ik heb nog wat dingen opgeschreven en geregeld en ik dacht: dus dat is de dood. Kijk, je weet dat je doodgaat en dat drukt je vooruit, maar ineens kreeg ik het door: hé, daar ligt de grens. Doordat ik de dood doordacht had, kon ik het ook los laten en gewoon mijn leven leven en genieten van elke dag. Ik vind het niet leuk hoor, om te gaan want ik heb nog zoveel te doen. Maar eens gaan we. En als je 85 bent en je hebt zo'n leven achter de rug moet je niet klagen. Ik word niet gehinderd door vermoeidheid, dat scheelt. Ik heb de dood in de ogen gekeken en heb gedacht: Tot straks. Ja, we zien het wel. Dat is het leven als je geniet van kleine dingetjes; kijk eens, de sneeuwkllokjes beginnen te bloeien. Ik zag al ergens narcissen.

### **Verlies**

Mijn man is vier en een half jaar geleden overleden en anderhalve week geleden was de uitvaart van mijn schoonzusje. Dat zijn verschrikkelijke dingen, vooral

## Geven en ontvangen tegelijk

*Mensen willen weten wat ze aan elkaar hebben  
maar wij vergissen ons zo vaak. Je kan de  
warmte van een ontroerende zin niet meten  
maar toen hij eenmaal uitgesproken was werd  
hij een pijler in het huis dat we samen bouwden.\**

Ouderen geven regelmatig aan dat zij het liefst zo zelfstandig mogelijk blijven. Hulp vragen is iets wat veel mensen lastig vinden. Maar wat als je hulp vragen bekijkt als uitnodiging om lief te hebben zoals een van de geïnterviewden het verwoordde?

In het verhaal van Elise lezen we dat de vraag om op een hond te passen leidde tot plezier bij de burens, daarnaast zorgde het voor een hernieuwde ontmoeting tussen hulpvrager en hulpbieder. Een vraag kan dus ook een middel zijn om iets nieuws te ontdekken en het begin betekenen van contact.

Anderen helpen doen veel mensen best graag. Uit onderzoeken blijkt ook dat we ons daar beter door voelen, dat wordt ook wel een 'helpers high' genoemd. Helpen en hulp vragen kun je ook vertalen naar geven en ontvangen. Misschien is iedere (hulp)vraag een oefening in geven en ontvangen tegelijk?

---


\* Fragment uit het gedicht 'Vis in onze handen' van Koen Stassijns, uit de bundel *Het huis waar alles verdwijnt*, uitgegeven door Atlas Contact in 2023.

als mensen zoveel pijn hebben. Mijn man had slokdarmkanker en ondanks de morfine was dat toch nog heel erg pijnlijk. De machteloosheid die je dan voelt als mantelzorger is enorm, want je kan zorgen, maar je kan niet de pijn wegnemen. Het overlijden van mijn man speelde in de coronatijd. Toen had ik wel even tijd nodig om bij te komen. Nu was het zo, hij was Neerlandicus, altijd met boeken in de weer en ik was altijd buiten aan het spelen. Dus we hadden wel allebei een eigen leven en ik kon zo mijn leven weer oppakken. Het was wel heel verdrietig. Er zijn heel veel verdrietige dingen, maar kijk vooral naar dat wat je wel kan. Niet roddelen en proberen niet te oordelen.

Ik had twee lezingen: 'De charme van het ouder worden' en de tweede: 'De toekomst biedt meer dan u denkt'. Maar ik heb per 1 januari besloten dat ik ga stoppen met de lezingen, omdat ik niet zeker kan zijn

hoe ik me voel. Mijn dochter heeft daar ook nogal wat druk op uitgeoefend en ik sta er zelf ook wel achter. Ik heb alle lezingen afgezegd. Ik weet natuurlijk niet hoe ik ben over twee of drie maanden. Ik kan vlak van tevoren afzeggen maar dan hebben ze geen tijd meer om iemand anders te zoeken. Je kan natuurlijk ook vlak van tevoren je heup breken, maar ik heb onzekerheid over mijn lichamelijke mogelijkheden. Dan is het ook een kwestie van gewoon nadenken.

Ik heb ook mijn huis verkocht, want ik zag erg op tegen de hele rompslomp van een verbouwing. Mijn dochter zei: "Mam, dan ben je onderhand 86, en als je dan verhuisd bent, is alles dichtbij." Ik woon al 52 jaar in Nieuwegein, dus dan ben je daar ook mee verbonden en ken je heel veel mensen. Het zijn nieuwe appartementen voor jong en oud, waar ik heen ga, dus het is een nieuwe fase voor al die mensen. Ik had nooit gedacht dat ik hier weg zou



*Er zijn heel veel verdrietige dingen, maar  
kijk vooral naar dat wat je wel kan.  
Niet roddelen en proberen niet te oordelen.*

---

gaan. Maar het is wel een voordeel dat iedereen daar opnieuw begint. Dat is leuk. Je moet toch een stapje terug doen. En bij deze stapjes terug: tel je zegeningen. Kijk wat je wel hebt. De meeste mensen hebben nog aardig wat. Ik heb geen pijn. Een beetje pijn in mijn vingers, maar dat is alleen lastig.


Ik ben een zegeningenteller maar ik zie natuurlijk ook wel wat er gebeurt in de wereld. Maar als ik drie nachten wakker lig, dan los ik niks op. Dus ik ga liever lekker slapen en dan kijken wat ik kan doen in mijn omgeving.

Er zijn zoveel kleine dingen. Aandacht geven. Je komt iemand tegen in de supermarkt met een hondje of een baby en je vraagt gewoon: "Hoe oud is dat kindje?" En iemand heeft het gevoel van iemand ziet mij. Wat kost dat? Gewoon een praatje maken? Hoe fijn het is als je iets voor een ander kan doen. Hoe blij je daarvan wordt. Zoek uitdagingen. Ga ze aan. Zeg niet dat kan ik toch niet... eerst drie maanden proberen!



Koop een zoute  
haring.  
Koop er  
twee!

– Johanna (1939)



Als je een heel groot verdriet hebt zie je juist daardoor dat liefde naar boven komt. Juist door het overlijden van mijn man staan alle kamertjes open. Er zit geen drempel meer voor. Ik kan meer liefde geven.

### **Mercedes**

Ik heb zojuist een scootmobiel gekregen van de gemeente. Ik ben er blij mee, ik vind het een rijk gevoel. Ik kan nog wel eens wankel zijn en dan zag ik ertegenop naar de winkel te gaan. Ik heb er geen moeite mee hoor, om in zo'n scootmobiel te gaan zitten. Mensen uit de buurt vroegen wel: "Wat heb jij nou?" Maar ik wil niet vallen. Ik ben al een keer gevallen, een jaar geleden, en toen heb ik mijn schouder zo erg bezeerd dat ik hem nog steeds niet goed kan bewegen.

Ik heb een goede band met de burens. Toen ik mijn scootmobiel kreeg zei ik tegen mijn buurman: "Kom eens kijken naar mijn Mercedes." Mijn rollator noem ik mijn Jaguar. De buurman zei: "Dat is net iets voor jou. Hartstikke goed dat je dit doet."

De eerste keer dat ik hier weg ging moest ik de stoep af maar die was te hoog, dus ik vloog met handen en voeten de lucht in.

Ik stuurde nog niet erg goed, dus dat gebeurde mij nog een keer. Toen heb ik een bus verf uit de schuur gepakt en een streep op de stoep gemaakt om aan te geven hoe ik die stoep moet nemen. Nu heb ik een punt om naar te kijken en gaat het goed. Anders ging ik er scheef op en dan vlieg je omhoog.

### **Nooit echt kind geweest**

Van vroeger heb ik niet veel leuke dingen om te vertellen. Er was veel onveiligheid in mijn gezin. Er was in die tijd niemand die daarop lette. Toen ik een jaar of vier was heb ik tbc opgelopen. Daardoor moest ik naar een sanatorium waar ik vijf jaar heb doorgebracht. Ik voelde me daar erg alleen. Het gevoel van echt kind zijn heb ik dus niet gehad. Ik lag met kinderen en volwassenen door elkaar, overdag buiten op balkon en 's nachts binnen. Ik was altijd bang.

Op een gegeven moment mocht ik naar huis, maar dat was geen thuis. Ik merkte

al gauw dat alles kapot was. Mijn vader was agressief naar mijn moeder, het huwelijk was helemaal stuk. Mijn vader heeft in de oorlog in Duitsland gezeten, wat hij daar heeft meegemaakt weet ik niet. Mijn moeder had het aangelegd met Duitsers. Ik houd me al mijn hele leven voor dat ze dat gedaan heeft om aan eten te komen. Mijn moeder heeft daar nooit met mij over gesproken. Maar ik heb al die negatieve dingen gezien en gevoeld.

Mijn moeder overleed toen ik veertien was. Toen heb ik het huishouden op mij genomen. Ik zie mezelf nog op maandag achter de was in de keuken met de borstel, die zware ketel van het gas tillen. Ik werd het mikpunt van mijn vader. Ik werd geslagen en getrapt. Na mijn moeders overlijden had ik wel een voogd, de broer van mijn vader, maar die heeft nooit wat gedaan.

Op een gegeven moment werd mijn oudere zus ziek en mijn zwager ook. Ze hadden ook nog een baby. Ik probeerde dat hele huishouden draaiende te houden. Dat was ver boven mijn macht. Toen bleek ik ook nog tbc in mijn been te hebben.

In het sanatorium kreeg je wel wat bijlessen, maar toen ik terugkwam op school liep ik erg achter. Ik was nogal dik en we waren arm, ik had maar één jurk en twee onderbroeken. Zo werd ik het mikpunt van de andere kinderen.

Mijn zus en ik waren met zijn tweeën, maar onze verhouding was niet goed.

Mijn zus was vijf jaar ouder en is net voor mijn man overleden. Toen kwamen er dingen naar boven waarvan ik dacht, dat had nooit mogen gebeuren. Ik moest op seksueel vlak dingen bij haar doen. Dat komt de laatste tijd allemaal omhoog. Het was niet mijn schuld. Zij zei dat ik aanleiding heb gegeven, maar dat was niet zo, ik was nog helemaal niet bekend met dat soort dingen.

Een jaar of vier geleden heb ik gebroken met mijn zus. Zij was anders dan ik. Ik heb ook mijn mondje bij me, want ik moest altijd voor mezelf opkomen, maar zij was echt agressief. Toen mijn zus is overleden, besloot ik dat ik er niet heen zou gaan. Ik dacht: dat is het eerlijkste wat ik kan doen. Wat er ook van komt, dat komt ervan. Ik kan het ook niet tegen haar kinderen vertellen. Dat vind ik niet nodig.

### Verwerken

Rond mijn veertigste had ik een burn-out. Met behulp van een psycholoog heb ik toen heel veel verwerkt. Het overlijden van mijn moeder, mijn miskraam. Daar mocht ik allemaal nooit over praten. Maar ik heb nooit tegen die psycholoog verteld wat er tussen mijn zus en mij gebeurd was. Ik wist het wel, maar ik kon het niet vertellen.

Maar sinds vorig jaar juni mijn man is overleden komen er zoveel dingen naar boven. Ik denk dat ik het nu van mezelf mag vertellen en mag denken. Mijn man

wilde niet praten over dingen van vroeger. Hij vond: wat gebeurd is, is gebeurd. Dan verwerk je het eigenlijk niet. Ik kan het nu beter loslaten. Het hoort bij mijn leven.


Ik heb dit nooit eerder aan iemand verteld. Mijn zoon en schoondochter hoeven het ook niet te weten. Het is van mij. Met het overlijden van mijn man heb ik veel dingen geleerd. Ik heb nu geleerd erover te praten.

Vanuit mijn jeugd ken ik veel wantrouwen tegenover mensen. Maar ik heb het naar het positieve getrokken. Je kunt of blijven in het systeem waarin je grootgebracht bent, of om je heen kijken en open staan voor mensen om je heen – voor goede mensen waarbij je het wantrouwen aan de kant kan zetten. Al heel jong heb ik voor dat laatste gekozen. Door wat er thuis gebeurde krijg je een les mee voor je hele leven. Maar ze moeten bij mij niet aankomen met dat alles de schuld is van een slechte jeugd. Je hebt een keuze. Als ik

dit allemaal niet had meegemaakt, had ik lang niet zulke sterke benen als dat ik nu heb. Concentreer je op mooie dingen. Er moeten geen zeurpieten voor mijn neus staan. Je doet iets of je doet het niet. Mekkeren over iets onzinnigs – hou toch op, kijk om je heen. Dat heb ik ook altijd tegen mijn kinderen gezegd.

### Een stap terug

Toen ik veertien was heb ik mijn man leren kennen. Hij kwam uit een warm en gereformeerd nest. Toen we verkering hadden, kwam ik veel bij hem thuis maar ik paste er niet echt tussen. Door mijn situatie was ik heel volwassen. Ik was gek op mijn schoonvader, maar mijn schoonmoeder had twee kanten. Een hele goede kant, als je iets nodig had, dan stond ze er meteen. Maar ze had ook een vervelende kant, ze wilde eigenlijk niet dat ik met hem ging trouwen. Tegelijkertijd, doordat ik de enige was die tegen haar inging, kon ik toch wel goed met haar



*Er moeten geen zeurpieten voor mijn neus staan. Je doet iets of je doet het niet. Mekkeren over iets onzinnigs – hou toch op, kijk om je heen. Dat heb ik ook altijd tegen mijn kinderen gezegd.*

opschieten. Ik liet me de kaas niet van mijn brood eten.

Na ons trouwen heb ik stappen terug moeten doen. Ik had een heel leven achter de rug. Mijn man kwam uit een beschermde omgeving. Hij heeft wel ooit gezien dat mijn vader mij in elkaar trapte. Toen we gingen trouwen ging ik mijn eigen gang, daar was hij niet aan gewend. Ik heb stappen teruggezet in zelfstandigheid en mondigheid. Daar hadden we veel meer over moeten praten. Maar dat deed je niet, toen al helemaal niet.

### Twee hele grote armen

Ik heb twee kinderen. Er zat er nog eentje tussen, maar dat is een miskraam geworden. Ik heb alleen nog contact met mijn oudste zoon. Mijn jongste zoon komt niet meer thuis, al vijftien jaar niet. Waarom? Geef het antwoord maar, ik heb geen idee. Hij kreeg verkering, ik heb dat meisje hier opgevangen, ze zijn getrouwd en ik kon niks meer goed doen. Ik wilde hem van haar afpakken, dat soort dingen. Ook dat heb ik een plaats moeten geven. Mijn oudste zoon is zo'n lieverd. Hij heeft darmkanker gehad, dat had hij van mij geërfd. Ik heb nu het gevoel dat ik twee hele grote armen heb en het hele gezin omarm. Ik wil ze beschermen voor alles, maar ik bemoei mij nergens mee. Financieel is het bij hem ook geen vetpot en ik ben door mijn man goed achtergelaten, dus kan ik hem helpen. Zij hebben drie meiden. Mijn oudste kleindochter lijkt op mijn moeder, dat vind ik zo mooi om te zien. Dat is een geweldige meid. We

kunnen goed met elkaar opschieten. Ze belt vaak om te vragen hoe het gaat. Toen mijn man overleed heeft zij alles geregeld.

### Leren leren

Na mijn huwelijk ben ik natuurlijk gestopt met werken. Eerst hebben we nog ingewoond bij een gezin waarvan de moeder in een verzorgingshuis zat, om daar te helpen. Maar toen we verhuisden was dat afgelopen. Toen mijn jongste naar de kleuterschool ging ben ik weer gaan werken. Daar werd wel over gekletst, ik was een ontaarde moeder. Ik heb daar nooit zo'n erg in gehad, ik vind het onbelangrijk als mensen over mij kletsen. Ik heb 19 jaar bij Albert Heijn gewerkt met veel plezier. Ik mocht op alle afdelingen werken, heel afwisselend. Iedere keer ander werk, daar leer je van.

Later heb ik me opgegeven voor een opleiding pedicure, een van de beste opleidingen van het land. Het was allemaal in het Latijn. Daar had ik geen kaas van gegeten, dus ik moest alles uit mijn hoofd leren. Mijn jongste zoon zat toen hier op de Hogeschool en hij heeft mij geleerd hoe ik moest leren. Zo heb ik dertig jaar pedicure gedaan bij mensen thuis.

Toen ik moest stoppen met pedicure, vanwege ziekte van mijn man, heb ik daar veel verdriet van gehad. Ik ben een mensenmens, dat vond ik er zo mooi aan; het contact met mensen. Ik heb er ook zoveel van geleerd, voeten zeggen heel veel over mensen.

### Goed gedaan


In het ziekenhuis heb ik voor mijn man gevochten. Ik was een kat met nagels. Mijn schoondochter vond dat ik te fel was soms. Zij dacht dat ik alles aan hen zou overlaten. Het spijt me, maar dit gaf ik echt niet uit handen. In het UMC hebben ze hem goed geholpen. Zij begrepen wat ik deed. De dokter zei achteraf dat ik het goed gedaan had.

Twee van de verzorgers kwamen een pompje aanleggen en waren erbij toen hij overleed. Zij zeiden: "We hebben echt een cadeautje gehad, het was zo'n liefdevol afscheid." We stonden er met z'n vijven bij. Ik zei: "Kijk daar gaat hij." Op het laatst is hij in vrede gegaan. In drie fases: eerst veranderde hij, toen ging hij en daarna vloeide zijn ziel weg. Eenmaal dood leek hij een jonge vent van 30 jaar. Mijn twee kleindochters hebben hem afgelegd, de andere kleindochter heeft de kaart verzorgd.

### De stoel

Eigenlijk heb ik toch best een mooi leven gehad. Op de crematie van mijn man zei ik: "Wij hebben het echte leven geleefd. Met alles wat erbij hoort." Het was zeker niet alleen maar overleven. Je kunt niet weglopen voor wat je overkomt, je moet ermee handelen. Ik ben niet kerkelijk meer, maar heb wel altijd mijn gebed naar boven. Ik ben nuchter genoeg, maar er zijn dingen tussen hemel en aarde. Dat biedt steun.

Dat ervaar ik nu ook met het verdriet over het overlijden van mijn man. Natuurlijk



*Toen mijn jongste  
naar de kleuterschool  
ging ben ik weer  
gaan werken.*

*Daar werd wel over  
gekletst, ik was een  
ontaarde moeder.  
Ik heb daar nooit  
zo'n erg in gehad,  
ik vind het  
onbelangrijk  
als mensen over  
mij kletsen.*

## Oude vrouwen

*Hoe klinkt deze titel u in de oren? Zou u graag zo genoemd worden? Klinkt het positief, waarderend? Neutraal? Of eerder negatief, misschien zelfs denigrerend?*

Oude vrouwen worden, dat blijkt uit onderzoek in alle leeftijdsgroepen, gezien als onaantrekkelijk, ongelukkig, nutteloos en tragisch. En het wordt tijd dat vrouwen in verzet komen tegen dat ‘gruwelijke negatieve beeld’, aldus emeritus-hoogleraar psychologie Liesbeth Woertman.<sup>1</sup>

In het dominante vrouwelijke schoonheidsideaal staat mooi gelijk aan jong. Oudere vrouwen voldoen niet meer aan dit ideaal. De door ons geïnterviewde vrouwen lijken dat niet echt te betreuren. Sommigen vertellen dat ze zich op oudere leeftijd juist steeds minder aantrekken van wat ‘men’ van ze vindt.

Bij het spreken over ouderen en zingeving vielen ons nog andere aspecten op die specifiek waren voor vrouwen. We zien in de gesprekken de verandering van de positie van vrouwen. Ria (p. 174) werd bij haar huwelijk nog verplicht ‘eervol’ ontslagen om zich te wijden aan de zorg voor huishouden en kinderen. Wetten beperkten de mogelijkheden voor vrouwen om actief te zijn op de arbeidsmarkt. Tot 1956 waren alle gehuwde vrouwen handelingsonbekwaam. Ze konden geen contracten aangaan of grote aankopen doen. En een echtgenoot kon zelfs beschikken over haar inkomsten uit arbeid. Pas in 1955 nam de Tweede Kamer – met nipte meerderheid – de motie van Corrie Tendeloo aan, die een einde maakte aan deze regel. Daarna mochten gehuwde vrouwen blijven werken, en hun eigen geld verdienen – al was het nog helemaal niet gezegd dat hun loon even hoog als dat van mannen zou zijn. Pas in 1975 volgde de Wet gelijk loon voor vrouwen en mannen (Schmidt, 2017).

Of vrouwen wel of geen betaald werk hebben gehad, veel van hen blijven tot op hoge leeftijd zorgtaken verrichten.

Voor sommige vrouwen lijkt het overlijden van de partner, naast rouw en een worsteling om het leven alleen weer zin te geven, ook ruimte te creëren om nieuwe mogelijkheden te ontdekken. Johanna (p. 120) vertelt hoe ze na het overlijden van haar man aan de slag gaat met oud zeer en hoe ze op een andere manier met haar gevoelens leert omgaan. Ria zegt na het overlijden van haar man: “Ik ben tot de ontdekking gekomen dat ik meer kan dan ik dacht.”

---

1 Liesbeth Woertman in een interview met NRC, gepubliceerd op 27 juni 2025.

heb ik verdriet, maar ik heb er nu mee leren handelen. Over een maand is het een jaar geleden dat mijn man is overleden. We zijn 70 jaar bij elkaar geweest. Ik mis hem overal.

Vrijdag was onze trouwdag. Mijn zoon belde op: “Ik kom je vrijdag halen.” En ’s avonds was ik bij mijn kleindochter barbecueën. Ze wilden niet dat ik die dag alleen zat. Mijn kleindochter zei: “Oma, je was zo gezellig.”

Ja, dan ben ik gezellig omdat ik wist dat ik die dag weg zou zijn. Voor zo’n dag ga ik op deze stoel zitten en laat alles toe. Ik heb hier ook wel eens geroepen: “Help me toch!” Ik laat in deze stoel alle gevoelens toe. Ik wil alles doorvoelen. Het voelt als pijn, maar het helpt me wel. Zo ben ik het gewend, ik doe dat alleen. Daarna blijft het wel pruttelen, maar dan kom ik wel door die dag heen en breng ik het niet naar mijn kinderen en kleinkinderen toe. Als ik opstandig ben, probeer ik dingen anders te zien. Dan krijg ik een rust over mij heen. Daarvoor hoef ik niet naar de kerk. Die rust zit in mij. Dat doe ik in die stoel. En dan ervaar ik een voelbare steun.

### Meer ruimte

Als ik terugkijk op mijn leven is het goed. Ik heb ze allemaal vergeven, maar vergeven doe je nooit. Ik heb een punt gezet achter het gebeuren met mijn zus. Ik heb tot nu toe nooit kunnen vertellen wat er gebeurd is. Dat was een groot, eenzaam geheim.

Soms vraag ik mij wel eens af: heb ik het allemaal wel goed gedaan? Ik heb mijn

vader ook niet begraven. Toen hij op sterven lag zeiden mensen van de kerk: “Het is toch je vader”, dus ik ging erheen met het idee dat hij misschien wel wat tegen mij zou zeggen. Maar hij vroeg niet eens om vergeving.

Sinds het overlijden van mijn man ben ik de dingen op een rijtje gaan zetten. Eerlijk gezegd is het alsof er een deksel van een pot af is, alsof er meer openheid, meer ruimte is. De kleinkinderen zeggen ook: “Oma, je bent veranderd.” Ik ben veel opener geworden. Doordat mijn man er niet meer is, hoef ik niet meer op mijn woorden te letten. Ik kan dingen uitpraten. Ik ben liever geworden, ook voor mezelf. Als ik moe ben ga ik zitten. Ik koop eens wat voor mezelf.

Mijn man was gereformeerd, ik was wat dat betreft veel vrijer. Ook met praten. Ik moest mij altijd inhouden. Ik denk dat hij het ook niet kón begrijpen. Hij zei altijd wel: “Je komt uit een moeilijk gezin” maar daar bleef het bij. Nu kan ik er wel over praten. Nu zeg ik ook weleens wat tegen mijn zoon. Vorige week had hij een

heel gesprek met mij. Hij vertelde mij hoe moeilijk hij het had in zijn jeugd en ik laat hem praten. Hij en ik hebben altijd veel gepraat, maar dat hij nu daarover begint, dat kan ik nu ook aanvaarden. Het zal ook moeilijk geweest zijn voor hem, maar hij was zelf ook heel moeilijk. Vroeger zou ik gezegd hebben: “Hoor eens even, jij was ook niet makkelijk.” Dat doe ik niet meer. Ik laat hem praten. Ik wist dat hij hulp had gezocht, dus ik had tegen hem gezegd: “Heb je het ook over mij gehad? Je kunt met mij praten.” Toen begon hij er vorige week over. Dat vond ik moedig. Ik heb heel veel geleerd. En dat op 86-jarige leeftijd. Ik ben een blij mens. Ik heb mijn dagen wel.

### Niet makkelijk

Toch zal ik u vertellen dat het afgelopen jaar niet makkelijk geweest is. Met die crematiebijeenkoms belofden zoveel mensen van alles. Daar is weinig van terecht gekomen. Ik begrijp het wel: mijn leven heeft stilgestaan, dat van hen gaat door. De eerste tijd na het overlijden was ik bang en verward. Vooral 's avonds.



*Wat de zin is van dit alles, dat is een vraag  
waar ik geen antwoord op kan geven.  
Je staat erin en je moet verder.*

Mijn man heeft ook afscheid van mij genomen nadat hij was overleden, hij kwam bij me. Hij stond bij het bed en zei niks. Hij was daar. Ik voelde daar geen angst bij. Een week later stond hij aan de andere kant van de kamer. Nu ben ik niet meer bang omdat ik weet dat ik beschermd word. Hij is nu in een andere dimensie. Daar moet je net in geloven, maar ik heb het met eigen ogen gezien. Ik heb het ook tegen mijn zoon gezegd. Hij vond het heel normaal. Mijn man was iemand van weinig woorden. Als je zo lang bij elkaar bent dan weet je dat wel.

### **Versleten fiets**

Ouderen moeten het leven zelf maken. Dat doen ze vaak niet. Neem wat je lekker vindt, daar krijg je een ander humeur van. Zit niet zo te klagen. Hier is het toch nog best goed. Ik ben zo blij met mijn nieuwe scootmobiel, die kreeg je vroeger niet. Als je zin hebt in een zoute haring, koop dan een zoute haring. Koop er twee! Eet geen boerenkool als je daar geen zin in hebt. Het hoeft niet veel geld te kosten. Zit niet te zeuren.

Als ik 's ochtends opsta, gaat het raam open en steek ik mijn hoofd naar buiten, in de frisse lucht. Ik heb altijd pijn, dat zijn van die dingen, die horen erbij. Maar paracetamol is ook niet zo duur. Dat klinkt heel makkelijk, maar ik meen het wel. Als iemand zeurt over pijn, zeg ik: "Moet je horen: heb je wel eens gefietst? Op een gegeven moment is die fiets ook op, versleten. Zo raakt je lichaam ook

versleten." Mijn man heeft zijn lichaam goed gebruikt. Alle aderen waren versleten. Dementie is hem bespaard gebleven.

Ik kijk naar wat ik wel kan en wat ik wel heb. Ik ga niet steeds aan mijn schoondochter en zoon allerlei dingen vragen. Het is mijn leven, ik wil hen daar niet mee belasten. Tja, hulp vragen is moeilijk. Dat moet ik nog steeds leren.

Ik heb vanmorgen even een plantje gebracht bij een buurvrouw, die is ook 'alleenig'. Ze is gisteren 60 geworden. Zegt ze: "Ik vind dat zo mooi. Heb je zelf je pakkie an en kom je hierheen." Maar zij zit in dezelfde situatie als ik.

Wat de zin is van dit alles, dat is een vraag waar ik geen antwoord op kan geven. Je staat erin en je moet verder. Je wordt geconfronteerd met het leven. Je kunt twee dingen doen. Of je aanvaardt het, of je gaat ertegen vechten. Dan verlies je. Nu loop ik op straat en zeg ik goedemorgen. Negen van de tien mensen zeggen goedemorgen terug. In de winkel begroet ik ook het personeel. Dan staan ze te kijken, dat zijn ze niet gewend. Maar de volgende keer groeten ze mij ook.

# Zin en zorg

Claudia Weijers deed onderzoek naar de kenmerken van het zingevingsproces bij mensen die ouderenzorg ontvangen. Ze bekeek hoe mensen hierbij ondersteund kunnen worden, zodat de ouderenzorg daarop kan inspelen. Uit haar onderzoek uit 2023 komen drie belangrijke elementen naar voren.

## THEORETISCH INTERMEZZO

Het eerste element van het proces van zingeving is de (her)oriëntatie van waarden. Op oudere leeftijd kan men zich bezinnen op wat belangrijk was en is in het leven en welke ontwikkeling men daarin heeft doorgemaakt. Sommige van deze waarden kunnen ook helpen om om te gaan met de uitdagingen van het ouder worden. Denk aan 'Tel je zegeningen!' van Elise (p. 110). Het is dus van belang dat zorgmedewerkers en mantelzorgers kunnen omgaan met vragen rondom waarden en dat ze deze ook actief ter sprake brengen.

Ten tweede is de dynamiek tussen kracht en kwetsbaarheid belangrijk. Ouderen ervaren dat ze gegroeid zijn door tegenslagen in het leven, dus dat de kwetsbare momenten in het verleden hen sterker hebben gemaakt. Ook in het heden blijkt dat juist het omgaan met kwetsbaarheid mensen een gevoel van kracht en zingeving kan geven. Het

gaat hierbij dan niet zozeer om wat men wel of niet nog kan, maar om de betekenis hiervan voor wie men is. Als er meer zicht ontstaat op de krachtbronnen van mensen op latere leeftijd en hoe deze aangeboord kunnen worden, kan dat gebruikt worden om het zingevingproces te stimuleren en te ondersteunen.

De beeldvorming rondom ouder worden en kwetsbaarheid in wetenschap en samenleving is helaas vaak negatief. Dat heeft invloed op mensen op latere leeftijd. Het is dus belangrijk dat mensen in de directe omgeving zich bewust worden van de negatieve connotaties rondom ouderen en kwetsbaarheid.

Het gevoel van existentiële kwetsbaarheid wordt versterkt door belemmeringen in het contact met anderen. Het herstellen of behouden van het contact met de sociale om-

## THEORETISCH INTERMEZZO

geving is dus helpend evenals een grondhouding van verzorgenden om daadwerkelijk contact aan te (durven) gaan.

Het derde element betreft de verhalen die mensen over zichzelf vertellen. De (oudere) mens geeft het leven betekenis door het vertellen van het levensverhaal. Bij het construeren van het levensverhaal gaat het niet om de ouderdom als aparte levensfase, maar wordt geluisterd naar de mens als geheel. Deze zogenaamde narratieve benadering geeft ouderen een stem. Bezig zijn met het levensverhaal is een belangrijke bron van zingeving. En een aandachtig luisterend oor kan daarbij ondersteunend zijn.

Ook het ophalen van herinneringen kan een rol spelen bij het bevorderen van zingeving. Relatief veel herinneringen van ouderen hebben betrekking op hun jeugd. Een veel

gebruikte verklaring hiervoor is, dat in deze levensfase de basis gelegd wordt voor zingeving en identiteit in het verdere leven, en dat ouderen hun herinneringen aan deze fase gebruiken bij het construeren van een coherente identiteit in het heden. Ook dit zien we terug, bijvoorbeeld in het verhaal van Wil (p. 182).

Het effect van het vertellen van het levensverhaal bestaat uit twee processen: transformatie en transcendentie. Door transformatie zijn mensen in staat oude betekenissen te vervangen door nieuwe, en daardoor een diepere zinervaring te creëren. Door transcendentie zijn mensen beter in staat om hun plaats in het grotere geheel te zien. Dit gaat gepaard met een gevoel van verbondenheid met zichzelf, anderen en het leven.

Belangrijk hierbij is dat het maken van het levensverhaal op een aandachtige,

betrokken manier wordt ingezet en niet als een instrumentele methodiek. Ouderen missen vaak geïnteresseerd publiek: ze ervaren dat ze lang niet altijd hun verhaal kwijt kunnen bij hun sociale omgeving, en dit weerhoudt hen ervan om te vertellen.

Wij hebben dit in de gesprekken ervaren. We waren ontroerd over hoe open mensen hun verhaal wilden vertellen, hoe graag ze dat deden en hoe dankbaar ze achteraf waren dat we naar hen geluisterd hadden. Terwijl zij natuurlijk onze dank verdienden.


Het onderzoek van Weijers eindigt met een aantal aanbevelingen waarvan we hier de kern samenvatten. In de ouderenzorg is er vaak sprake van cliëntgericht en resultaatgericht werken. Maar als het gaat om het zingevingsproces hebben mensen behoefte aan aandacht voor zowel

hun krachtige, individuele kant als voor hun behoefte aan verbondenheid en de betekenis van relaties. Bovendien gaat het hierbij meestal niet zozeer om resultaten en oplossingen, maar juist om het omgaan met dingen waarvoor geen oplossing is. Hierbij zijn echt contact en oprechte nieuwsgierigheid van belang.



Geen probleem  
gemaakt van  
het leven

– Bertha (1938)



Ik voel me met mijn 87 jaar nog niet echt oud, maar ik ben wel bang om oud te worden. Ik vrees het moment waarop dingen die ik nu nog kan, me straks misschien niet meer zullen lukken. De angst om dement te worden houdt me soms ook bezig. Het is zo'n onvoorspelbare ziekte.

### Een andere supermarkt

Ik woon nu een paar weken in een woonzorgcentrum, dus ik heb een roerige tijd achter de rug. Ik wilde graag verhuizen en alles zoveel mogelijk zelf regelen, voordat ik daar te oud voor zou zijn of er niet meer zelf over zou kunnen beslissen. Het was een lastige beslissing, want ik woonde in een heerlijk huis in een prettige buurt. Maar toen ik deze woning kon bezichtigen en het uitzicht zag, voelde ik meteen dat het goed zat.

Samen met mijn man verhuisden we in 1969 naar een nieuwbouwwoning. Tot een paar weken geleden heb ik daar gewoond, dus ik heb een huis met veel herinneringen achter me gelaten. Het doet me goed dat er een vriendelijk, jong stel is komen wonen. Zo heb ik het huis toch in goede handen overgedragen.

In mijn vorige huis kwam het voor dat ik soms dagenlang met niemand sprak. Dan

was ik helemaal alleen en hoorde ik geen enkele stem, zelfs niet via de telefoon.

In mijn nieuwe woonomgeving merk ik dat dat anders is. Ik ben al door een buurvrouw meegenomen naar de bingo! Dat vond ik eigenlijk te spannend, want ik had dat nog nooit gedaan, maar zij had een plekje geregeld aan hun vaste tafel. Het was best leuk! Ik heb meteen gevraagd of ik de volgende keer weer bij hen aan tafel mag zitten.

Toen ik hier kwam wonen, heb ik me echt voorgenomen om praatjes te maken en contacten te leggen. Maar ik ga toch echt niet buiten zitten. Er zitten hier mensen de hele dag buiten voor de deur. Ik geef wel netjes antwoord als ze iets zeggen, maar ik ga er niet bij zitten. Daarvoor ben ik toch te veel op mezelf. Ik ben hier wel op ouderenyoga gegaan. Elke maandagmiddag is dat. Het stelt niet veel voor hoor, het is heel eenvoudig: we zitten op een stoel, bewegen wat met onze armen en zwabberen wat met onze benen. Maar het

is heel gezellig. Ik vond het meteen leuk. Het doet me denken aan vroeger, toen ik aan 'echte' yoga deed.

Ik moet vreselijk wennen aan het boodschappen doen in een andere supermarkt. Ik zoek me suf, ik kan echt niets vinden, vreselijk! Gelukkig word ik goed geholpen door het personeel. Van de week moest ik 'Chicken Tonight' hebben, want dat vind ik zo lekker. Ik kon het niet vinden, maar er liep een jongeman keurig met me mee totdat we het vonden. Maar al die bordjes met 'bonus' erop... mijn winkel is het niet. In mijn oude, vertrouwde supermarkt kon ik alles zelf vinden. Ik denk niet dat het me nog lukt om eraan te wennen.

Soms mis ik de spullen die ik heb wegge-  
daan bij de verhuizing. Had ik dat nou  
maar niet gedaan, denk ik regelmatig.  
Plantenpotten bijvoorbeeld. Sommige  
spullen ben ik ook kwijtgeraakt. Een  
doos met handdoeken, theedoeken en  
ontbijtlakens bijvoorbeeld.  
Mijn oude, grote eiken kast mis ik wel.  
Ik heb die kast ooit samen met mijn man  
gekocht. Hij was toen al tweedehands;  
we konden hem overnemen. Het is  
jammer dat ik hem niet mee kon nemen,  
hij past hier niet. We kregen hem ook niet  
verkocht en de kringloop wilde hem ook  
niet hebben. Jonge mensen willen kenne-  
lijk geen eiken kasten meer. Mijn zoon  
heeft hem naar de stort gebracht. Op de  
dag dat hij de kast kwam ophalen was ik  
niet thuis. Dat was te moeilijk voor me.  
De verhuizing is achteraf gezien een

moeilijke periode geweest. In die tijd  
kreeg mijn oudste zoon een zware tia,  
dus daar was veel mee aan de hand.  
Het is uiteindelijk goed afgelopen, maar  
hij is nog vreselijk moe en zijn herstel  
kan wel meer dan een jaar duren. Hij  
kon me daardoor natuurlijk niet echt  
helpen. Het was ook zomer, dus mijn  
andere zoon ging op vakantie, en de  
kinderen wilden niet dat ik zelf met  
spullen zou gaan slepen.

### Het oude moet eerst op

Ik heb zelf problemen gekregen met mijn  
rikketik. Wat ik lastig vind aan deze tijd  
is dat bijna alle medische contacten  
telefonisch verlopen. Mijn huisarts belt  
met de cardioloog, en ze overleggen dan  
samen over mijn medicatie. Ik hoef daar  
niet eens bij te zijn. Soms krijg ik het  
gevoel dat ze denken: Het oude moet  
eerst op. Alsof oudere mensen niet meer  
zo belangrijk zijn. Dat voelt niet prettig.  
Ouder worden vind ik moeilijk. Ik ben  
inmiddels op een leeftijd gekomen waarop  
het lastig is om nog nieuwe vriendinnen  
te maken. Ik heb altijd last gehad van  
drempelvrees, en dat helpt me nu niet in  
het ouder worden. Alleen zijn kan ik best  
goed, maar rond een uur of vier 's middags  
voel ik dat ik iets mis. Dan ga ik maar een  
rondje lopen.

Soms moet ik halverwege de trap even  
gaan zitten. Op zulke momenten voel ik  
me echt oud. Dan merk ik dat dingen die  
ik vroeger moeiteloos deed, nu niet meer  
vanzelf gaan. Gelukkig word ik er wat

*Soms krijg ik het gevoel dat ze denken:  
'Het oude moet eerst op.' Alsof oudere mensen  
niet meer zo belangrijk zijn. Dat voelt niet prettig.*

makkelijker in. Dan denk ik bij mezelf: Wat maakt het eigenlijk uit of de vaat vandaag gedaan wordt of morgen?

Ik heb een mobiele telefoon maar echt handig ben ik er niet mee. Mijn kinderen en kleinkinderen helpen me gelukkig. Toch word ik nerveus van het sturen en ontvangen van appjes. Wat ik wél heb geleerd is het weer online checken. Dat is handig, want ik wandel elke dag een half uur en dan kan ik zien of het droog blijft. Ik zei laatst tegen mezelf: Ga nou niet alleen maar zitten haken, doe ook eens wat anders. En nu ben ik al bezig in deel drie van een boekenreeks. Zit ik zomaar tot half één 's nachts te lezen, omdat ik niet kan stoppen.


### **Eigen pad gekozen**

Ik ben opgegroeid in een arbeidersgezin, samen met drie broers en vijf zussen. We sliepen met z'n zessen op één slaapkamer. Daar heb ik mooie herinneringen aan. Soms stond er letterlijk iemand op mijn hoofd, zo vol was het daar.

Studeren was voor niemand van ons een optie. De jongens moesten een vak leren en de meisjes zouden toch wel in de huishouding terecht komen. Dat paste niet echt bij mij. Mijn toenmalige werkgever zei ooit dat ik een lieverdje was maar dat ik niet kon werken. Dat bleef me bij.

Op mijn zeventiende kreeg ik een ongeluk waarbij ik een zware hersenschudding opliep. Sindsdien heb ik moeite om op sommige woorden te komen. Dat vind ik lastig. Ik probeer er altijd omheen te praten door dingen te omschrijven zodat ik toch uit mijn woorden kom.

Later zei ik tegen mijn man: "Laat mij werken." In die tijd hoorde het niet dat vrouwen buitenshuis werkten, maar ik wilde dat juist graag. Ik ging aan de slag als kassière in een winkel. Als ik had mogen studeren dan was ik verpleegkundige geworden. Dat had me echt gelegen.



*Iemand gaf me de tip  
om samen foto's  
van vroeger te bekijken  
maar hij had daar totaal  
geen interesse in.  
Hij was wat dat betreft  
een bijzondere patiënt.  
Alles wat werd  
geadviseerd werkte bij  
hem niet. Zo zie je maar:  
ieder mens is uniek,  
ook als ze dement worden.*

---

Ik ben ontzettend trots op mijn kleindochter. Zij studeert nu aan de Universiteit van Delft. Gelukkig is studeren voor haar wél een mogelijkheid.

### **Nooit te zwaar geweest**

Mijn man is bijna vier jaar geleden overleden. Ik mis hem nog elke dag. Twee tot drie nachten per week lig ik huilend in bed. Als ik mijn zus niet had gehad weet ik niet of ik het had gered. Hij werd dement. En ik moet eerlijk zeggen: hij was een schat van een patiënt. Hij is nooit boos op me geworden, nooit gemopperd. Mensen om me heen zeiden dat de zorg voor hem te zwaar voor me was. Maar ik dacht dan: Waar hebben jullie het over? Voor mij was het nooit te zwaar.

Er was wel één moment dat me diep raakte: de dag dat ik hem moest vertellen dat hij eigenlijk geen auto meer kon rijden. De dag ervoor hadden we bijna een ongeluk gehad omdat hij de situatie verkeerd inschatte. "Jochie," zei ik, "ik denk dat het wijs is als we de auto wegdoen." Een tijdje later moest ik hetzelfde zeggen over de fiets. Hij stemde toe maar ik zag hoeveel verdriet hij ervan had.

Op een dag werd duidelijk dat hij niet meer thuis kon wonen. Eerst kwam hij op een noodbed in de stad, maar gelukkig kon ik hem later terughalen naar onze woonplaats. Wat ik moeilijk vond was dat hij telkens zei dat hij mee naar huis wilde. Ik probeerde hem zo te begeleiden

dat ik er zelf mee kon leven. Iemand gaf me de tip om samen foto's van vroeger te bekijken maar hij had daar totaal geen interesse in. Hij was wat dat betreft een bijzondere patiënt. Alles wat werd geadviseerd werkte bij hem niet. Zo zie je maar: ieder mens is uniek, ook als ze dement worden.

Tijdens de coronatijd konden we een periode niet bij elkaar zijn. Dat was vreselijk.

Toen hij op een dag zijn heup brak, ging het snel bergafwaarts. Het proces van afscheid nemen begon. Het personeel was druk en had weinig tijd om mij goed uit te leggen in welke situatie wij terecht waren gekomen. Achteraf vind ik het jammer dat ze me niet beter hebben geïnformeerd over hoe slecht hij eraan toe was en hoe snel hij achteruitging. “Knijp maar in mijn hand als je begrijpt dat ik bij je ben,” zei ik tegen hem. Hij begon te huilen. “Ik blijf, ik blijf hier,” zei ik. Een verzorgster vertelde me dat mijn man wilde sterven maar dat hij dat niet zou doen zolang ik bij hem was. “Hij ligt te sterven, maar hij wil geen afscheid van u nemen,” zei ze. Ik heb hem toen gezegd dat ik tot 21.00 uur bij hem zou blijven en daarna naar huis zou gaan. Om 21.15 uur is hij overleden. Was ik maar gebleven. Was ik maar nooit weggegaan.

### **Knuffels als tegenwicht**

Tijdens de coronatijd zijn mijn zus en ik begonnen met het maken van knuffeltjes

voor kinderen die langdurig in het ziekenhuis liggen. In die periode hebben we samen 250 poppetjes gehaakt. Inmiddels staat de teller al op ruim 1700. Het is een kostbare bezigheid want we gebruiken katoenen garen die op hoge temperatuur gewassen kunnen worden. Voor één knuffel zijn al gauw twee bolletjes nodig. We haken dus in het tempo waarin we garen kunnen aanschaffen.

Zodra we weer een voorraadje klaar hebben en vervoer geregeld is brengen we de knuffels zelf naar het ziekenhuis. Dat geeft ons veel voldoening. Iedereen wordt blij van die vrolijke kleuren. Soms krijgen we vanuit het ziekenhuis nieuwe patroontjes toegestuurd, met een lief briefje erbij. En binnenkort krijgen we een foto van een kindje met een knuffel. Dat is zó fijn; dan weten we dat ze goed terecht zijn gekomen.

Mijn zus is handiger met haken dan ik dus we werken samen. We zorgen ervoor dat alles stevig gehaakt is zodat kinderen niets los kunnen trekken en het veilig blijft. Nu ben ik bijvoorbeeld bezig met een olifantje. De slurf heb ik net af maar ik krijg hem er niet goed aan vast. Dan geef ik het aan mijn zus mee; zij haakt de slurf eraan en daarna maak ik het knuffeltje verder af.

### **Altijd mensen nodig die goed voor je zijn**


Ik heb nooit echt een probleem gemaakt van het leven. Mijn man en ik hebben het goed gehad samen. We hebben een mooi leven geleid. In deze woning heb ik mijn

rust gevonden. Ik doe alles wat rustiger aan, en ik merk dat ik zelf ook rustiger ben geworden. Hoe de toekomst eruitziet wacht ik rustig af. Ik heb nog wel wensen maar die houd ik voor mezelf.

Als ik mensen nodig heb staan ze voor me klaar; mijn kinderen en hun partners. Dat is een geruststellend gevoel. Ik denk dat ik het hier wel red. Mijn plekje is naar mijn zin. Ik heb de oude stoel van mijn man mee kunnen nemen, en daar zit ik 's avonds heel graag in. Omdat ik mijn

vorige huis goed heb kunnen verkopen, kon ik mezelf nieuwe meubels veroorloven. Daar ben ik blij mee.

Ik ben nooit iemand geweest die overal langsgaat. Dat zal ik ook niet worden, en dat is prima. Maar ik merk dat ik aan het veranderen ben. Ik stel me meer open. Ik wil mijn deur openzetten voor anderen. Ik ben bijna altijd thuis dus het is gezellig als er iemand langskomt. In het leven heb je altijd mensen nodig die goed voor je zijn.



*Ik wil mijn deur openzetten voor anderen.  
Ik ben bijna altijd thuis dus het is gezellig  
als er iemand langskomt. In het leven heb  
je altijd mensen nodig die goed voor je zijn.*

---

## Bescheiden geluks- momenten

*Very little is needed to make a happy life;  
it is all within yourself, in your way of thinking*  
– Marcus Aurelius

Alain de Botton beschrijft in het boek *Small Pleasures* (2020) het begrip 'bescheiden geluksmomenten' en verwijst daarmee naar kleine, alledaagse ervaringen die betekenisvol kunnen zijn.

De Botton is een Zwitsers-Britse filosoof, auteur en oprichter van *The School of Life*, bekend om zijn toegankelijke en praktische benadering van filosofie in het dagelijks leven. Hij stelt dat het idee van geluk als een blijvend gevoel een illusie is. In plaats daarvan bepleit hij een vorm van geluk die voortkomt uit de acceptatie van het tragische en het gewone in het leven. Geluk is daarmee geen einddoel, waardoor het niet helpend zou zijn om ernaar te streven. Troost vinden in de schoonheid van het alledaagse: een bloem, een liedje op de radio of de opkomende zon, zijn daar voorbeelden van. Dat zien we bijvoorbeeld terug in het verhaal van Bertha, die troost en voldoening vindt in het haken van knuffels.


Door levenservaring kunnen ouderen vaak beter relativeren waardoor ze meer kunnen genieten van kleine, eenvoudige dingen. Deze bescheiden geluksmomenten worden vaak als waardevol ervaren in de latere levensfase.



# Zingeven

is voor  
mij een  
werk-  
woord

– Eric-Jan (1936)



Mijn eigen zingeving zit vooral in mijn projecten. Ik kan niks leukers verzinnen dan me overal mee te bemoeien.

### Een bevlogen corpsbal uit Delft

Ik ben ingenieur van oorsprong, maar ik ben via TNO (Nederlandse organisatie voor Toegepast Natuurwetenschappelijk Onderzoek) terecht gekomen bij het thema ‘verantwoordelijkheid van de wetenschap’, bij de normatieve kant van mijn vak.


In de jaren ‘80 ben ik benaderd door de Vrije Universiteit of ik daar hoogleraar in wilde worden. Dat was een mooie uitdaging want ik geef graag les aan jongeren. Een van mijn gedenkwaardige opmerkingen uit die tijd in de discussie over kernenergie, waar ik actief in ben geweest was: ‘Kernenergie is de oplossing, maar wat was de vraag ook alweer?’ Voor mij is de vraag steeds: ‘waar gaat het eigenlijk om? En wie heeft er belang bij?’

Ethische aspecten hielden mij altijd al bezig. Dat was ongebruikelijk voor een corpsbal uit Delft. Er waren wel eens ingenieurs die zeiden: “Houd toch eens op met dat ethische gezeik.” Een mooie

uitspraak vind ik: ‘ingenieurs hebben een geschoolde onbekwaamheid voor maatschappelijke vragen’. Mijn missie werd studenten te wijzen op de verantwoordelijkheid van de wetenschap. Ik ben ook een van de oprichters van het Rathenau instituut, een instituut dat kijkt naar de maatschappelijke gevolgen van wetenschappelijke vooruitgang. Tijdens mijn werkzame leven was ik nog niet zo zeer bezig met zingeving maar wel met de normatieve kant van de wetenschap.

### Zincafé

Aan het begin van deze eeuw werd ik gepensioneerd en kwam ik hier in Leusden wonen. Toen stelde ik mezelf de vraag: ‘wat ga je nou doen?’ Op een gegeven moment werd ik benaderd door iemand hier in het dorp die vertelde dat de kerken een ‘Zincafé’ wilden oprichten. Ze wilden een aantal keer per jaar buiten hun muren een zingevingsthema aan de orde stellen en hadden een discussieleider nodig. Ik



*Na haar overlijden heb ik een boek gemaakt over mijn 55 jaar durende, heerlijke relatie met Jeannette. Het is bijna af. Door het maken van het boek realiseerde ik me dat ik een prachtig leven heb gehad. Een prachtig leven!*

---

had ooit als hervormde jongen een jaar of twee een programma gepresenteerd bij de katholieke zender KRO over zingeving dus daardoor kwam ik in beeld.

Er was ook een pianist bij die groep en die wilde wel wat spelen tijdens de bijeenkomsten. En cabaretliedjes maken is mijn hobby. Dus ik zei: “Dan wil ik ook wel een liedje zingen.” Dus zo hebben we allerlei thema’s behandeld en dan schreven we er om en om een liedje bij. Ik voelde me helemaal thuis hier want mede door het Zincafé leerde ik allerlei mensen kennen. Het Zincafé is nu, na 15 jaar, nog erg succesvol. Het merkwaardige is, dat het nergens anders bestaat. Het is een simpel idee. Zo hebben we laatst twee schitterende bijeenkomsten gehad. Kathleen Ferrier, voormalig CDA-politica, woont hier en die heeft ervaringen in de Tweede Kamer en in de derde wereld. Ze is Surinaamse en ze is ooit in China geweest. We hadden met haar een prachtige avond over ver-

schillende culturen en hoe je je daarin beweegt.

We nemen ook elk jaar het Boekenweek-thema mee en het vredesweekthema, bij beiden bespreken we de zingevingkant ervan. Vorig jaar was het thema: ‘Ik ben’ of ‘Ik ben alles’. Ik was stomverbaasd over dat ik-gerichte. Ik wist dat Jan Terlouw en zijn partner bezig waren met de Ubuntu filosofie van Mandela: ‘ik ben omdat wij zijn’. Dus toen dacht ik, ik vraag Jan. En ze kwamen. De zaal was bomvol, we moesten een grotere zaal huren. Het werd een prachtige avond.

We hadden nog een datum over en ik heb toevallig goede connecties met mensen uit de Joodse gemeenschap dus ik dacht, ik vraag de schrijfster Chaja Polak. Zij heeft een prachtig essay geschreven over de nuance in de Gazadiscussie. Chaja kon zelf niet maar toen is via haar Natascha van Weezel gekomen die ook een prominente rol heeft in de discussie over de

oorlog in Gaza. Dan leid ik die discussie en moet ik me goed inlezen. Alweer een project voor mij! Ik ben nog steeds gefascineerd door zulke levensbeschouwelijke discussies, binnen de wetenschap, maar ook daarbuiten.

Drie jaar geleden zei mijn pianist tegen mij: “Eric-Jan, wij zingen nu 10 jaar die liedjes, moeten wij dat blijven doen?” En toen dacht ik... ja hij heeft gelijk. Ik kon ooit heel goed zingen maar nu zit ik er nogal eens naast. Over ouder worden gesproken. Erkennen dat je dingen niet meer kan en dat kunnen verwerken en accepteren.

### Het boek over ons samen

Over deze onderwerpen heb ik ook veel gesproken met mijn vrouw, Jeannette. Ze was terminaal ziek, ALS, dus we kwamen in de fase van de einde-levensbeschouwing. Hoe ga je om met het einde? Irvin Yalom heeft er een prachtig boek over geschreven, samen met zijn vrouw, die ook terminaal ziek was: *Een kwestie van dood en leven* (Yalom & Yalom, 2021). En dan vooral over de allerlaatste maanden die ook wij beleefd hebben.

Na haar overlijden heb ik een boek gemaakt over mijn 55 jaar durende, heerlijke relatie met Jeannette. Het is bijna af. Door het maken van het boek realiseerde ik me dat ik een prachtig leven heb gehad. Een prachtig leven! Wat dat betreft ben ik een ongelofelijk zondagskind. Ik ben dan ook op palm-zondag geboren.

Dat boek, dat zat het afgelopen jaar heel erg in mijn hoofd, ik voel het als een plicht ermee door te gaan. Iedere week schreef ik een verhaal over onze ervaringen samen. Door een goed lange termijn geheugen kwam ik steeds weer op nieuwe mooie momenten. Daarna ging ik in de fotoboeken kijken en daar haalde ik nog meer bijzondere ervaringen uit.

Dus toen had ik uiteindelijk 80 verhalen. Ik stuurde ze op naar vrienden en kreeg commentaar. Een goede vriend van me zei: “Het is zo feitelijk.”

Daarom heb ik er reflecties bij geschreven. Bijvoorbeeld: waarom was ik gefascineerd door de verantwoordelijkheid van de wetenschap? Waarom was ik zo tegendraads? Want dat ben ik altijd geweest. Dat soort stukken heb ik er nu door heen gevlochten.

Ik was daar bijna een jaar mee bezig. Zelfs nu het bij de drukker ligt denk ik soms: dit moet eigenlijk er ook nog in. Toen het de deur uitging was ik opgelucht en heb ik gezegd: “Dit is het!” Als ik morgen overlijd, is er in ieder geval een boek. Over ons. Met als groot thema dankbaarheid. Dat ik dat allemaal heb mogen meemaken. Ik realiseer me dat we misschien de gelukkigste generatie ooit zijn geweest.

### Hoe ik in elkaar zit

Mijn vrouw Jeannette werd soms wel eens moe van mij. Dan werd ik wakker en zei; “Ik heb weer een plan.” Dan dacht zij: “Nee, niet alweer een plan.” Almaar nieuwe plannen... dat geeft mijn leven zin.

## Zin in ontmoeting

*... bij valavond  
voelen je handen zachter aan.*

*Dit is het ogenblik  
waarop je weer durft denken  
aan iets heel gewoons.  
Aan rozen of zo<sup>1</sup>*

In maart 2025 organiseerden de auteurs in het Huis van Actief Burgerschap in Bibliotheek Neude in Utrecht een bijeenkomst over zingeving bij ouderen. Het doel was om naast het verzamelen van individuele verhalen ook eens met meerdere ouderen tegelijkertijd in gesprek te gaan over zingeving. De deelnemers gaven aan dat zij het fijn vonden om hierover met elkaar te praten. In het dagelijks leven komt dit onderwerp lang niet altijd ter sprake. Er bleek grote behoefte te zijn aan een plaats om elkaar structureel te ontmoeten en over zingeving in gesprek te gaan.

In Utrecht is er deels aanbod dat op deze behoefte ingaat. 'Zin in Utrecht' bijvoorbeeld organiseert gespreks-groepen voor ouderen maar er lijkt een veel grotere behoefte te zijn om samen in gesprek gaan over zingeving. Het huidige aanbod is mogelijk ontoereikend.

Daarnaast is het mogelijk om in gesprek te gaan met een geestelijk verzorger thuis. Deze gesprekken zijn door een landelijke subsidie kosteloos voor mensen van 50 jaar en ouder.<sup>2</sup> Aanvragen lopen via de Centra voor Levensvragen, waarvan er 15 zijn in heel Nederland.<sup>3</sup>

---

1 Fragment uit het 'Gedicht om voor te lezen bij het aanvatten van vredesonderhandelingen' van Willem M. Roggeman.

Uit *De droom van een robot*, 1976. Hasselt: Heidelberg-Orbis

2 De subsidie loopt tot 1 januari 2027, dan wordt gekeken of deze mogelijk verlengd kan worden.

3 Het landelijke nummer voor geestelijke verzorging thuis is 085 - 00 43 063. Meer informatie is te vinden op [geestelijkeverzorging.nl/thuis](https://geestelijkeverzorging.nl/thuis)

Want nu is mijn boek klaar en heb ik alweer een nieuw plan. Weet je wat het is? Dit is het verhaal over hoe ik in elkaar zit: Het was in de tijd van corona dat ik een verhaal las over leer-en leesachterstanden, niet alleen bij kinderen uit achterstands-buurtten, maar overal. Toen bedacht ik: er zitten twee miljoen ouderen thuis. Waarom gaan we niet digitaal huiswerk maken met die kinderen? Dus ik verzin dit en vertel dat in mijn leesclub. En dan ben ik zo eigenwijs, dan schrijf ik een brief aan Marjolein Moorman, wethouder van Amsterdam, die te zien was in de tv serie 'Klassen'. Het antwoord van haar secretaresse is dan: "Dat is een leuk plan, we nemen het mee."

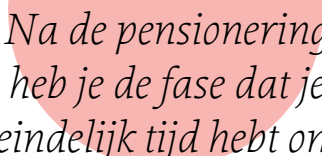
Ik benaderde mijn eigen wethouder, hier in Leusden, maar ook daar: "Leuk plan, nemen we mee." Dan ben ik een aanhouder. Ik heb zelfs Eus (Özcan Akyol, van het tv-programma de Boekenclub) geschreven. Maar ook bij hem kreeg ik geen reactie en toen realiseerde ik me: 'de makke van het plan is dat we niet weten of het werkt. Ik moet een pilot doen. Om te laten zien dat het werkt.' En nu ben ik twee jaar verder. Ik heb in de nieuwsbrief van ons regionale ouderen netwerk POWER (Prettig Ouder Worden En Relativeren) een oproep gedaan en kreeg acht mensen met interesse. Daar zat iemand bij die bedacht om te beginnen bij buitenschoolse opvang, de BSO. Dus volgende week ga ik met een dame naar een BSO in een achterstandswijk. Het zijn overigens allemaal dames, dat is mij niet onwelgevallig.

### Happy-go-Lucky

In dit mooie verhaal van mij kan je eigenlijk maar één negatief punt aanwijzen. We hebben een dochter die psychische problemen heeft. Gelukkig heeft zij al elf jaar een stevige en leuke vriendin en die is een geweldige zegen voor ons gezin. Soms komen ze zo maar even langs om een kus te geven. Ik ben 89. Een paar jaar terug heb ik een herseninfarct gehad. Ik heb zo'n geluk gehad dat ik het aan de rechterkant had want ik ken iemand, die had het aan de linkerkant en die is afatisch geworden. Die man kan helemaal niet meer praten, al acht jaar lang. Maar goed, bij mij was het dus aan de andere kant. Mijn linkerbeen doet het niet zo goed meer en mijn linkerhand ook niet maar ik kan ermee leven en ik kan nog fietsen! Op mijn driewieler. En met mijn rollator loop ik nog een heel eind een museum in. Ik tel dus mijn zegeningen zeer. Ik geniet ook van lekker luieren, ik kan geweldig goed slapen, dat is ook een zegen. Ik sta positief in het leven, ik was altijd al zo'n 'happy-go-lucky' type. Ik heb een mentaliteit, een karakter, een gave; ik ga er altijd vanuit dat het lukt. Vroeger ging ik liften naar Parijs en ik kwam er altijd. Als ik ergens mee zit kom ik de oplossing vaak zomaar tegen.

### Zorg

Als je glas de hele tijd meer dan halfvol is maak je je ook niet zoveel zorgen over zingeving. Het is zo dat ik altijd bezig ben geweest met de toekomst. In de TNO jaren



*Na de pensionering  
heb je de fase dat je  
eindelijk tijd hebt om  
al die leuke dingen te doen.  
Maar op een gegeven  
moment kan dat niet meer.*

*De laatste fase.  
Ik voel ook dat die  
in zicht komt.  
Jeannette is er niet meer.  
Het huis in Frankrijk  
verkocht.  
Het is de afbouwfase.*

en nu nog steeds. Als ik kijk naar het klimaat dan ben ik wel somber. Mijn dilemma is of ik mijn kinderen moet vertellen dat ik me soms zorgen maak over hun toekomst. Dat gedoe met de Joden en de Moslims nu en dit kabinet, er zijn zoveel redenen om je zorgen te maken. Elke generatie moet zijn eigen berg beklimmen, maar valt er straks nog wel wat te beklimmen?

Maar je moet altijd hoop hebben. Ik lees ook graag verhalen van mensen die het moeilijker hebben gehad dan ik. Ik vind dat mooi van mensen, dat ze dan toch doorzetten en ondanks alles weer zingeving vinden. Mij is zoveel bespaard gebleven.

#### **Overtime**

Al met al zijn de laatste tien, twintig jaar mijn leven gevuld met dieper nadenken over dingen waar ik in het verleden ook al een beetje mee bezig was. Hoe noem je deze levensfase? Een mooie naam is 'de herfst van mijn leven', de 'vierde fase' en ja, het is ook 'overtime'.

Ik heb wel mijn verlieservaringen gehad, het verlies van mijn vrouw en gezondheid, maar weet je, ik ben vooral realist, ik ben iemand die zegt: het had slechter uit kunnen pakken.

Mijn zwager had een hoge dwarslaesie. Hij was alleen nog een pratend hoofd en die maakte de opmerking: "Mijn leven is op nul gesteld en nu valt alles mee." Dat heeft mij zo geïnspireerd. Ik krijg er nog tranen van. Mijn leven is op acht gesteld.

Het hoeft geen negen. Ik ben toch nog in leven? Ik ben een gelukskind, dat zit in mijn karakter. Dat maakt dat ik nog zo geniet van alles wat er gebeurt.

Ook na het overlijden van Jeannette... mensen vragen: "Ben je niet alleen?"

Ja, ik ben alleen, maar er is zoveel mooie muziek, theater, televisieprogramma's en documentaires. Dan ben ik soms wel weer activist. Ik heb me zo geweldig geërgerd aan het niveau van het Eurovisiesongfestival, dat ik nog een ingezonden brief in de Trouw heb geschreven.

Het idee van de naderende dood beangstigt mij niet. Ik hoop op een mooie uitgang.

Een tijd terug zei ik: als het boek over Jeannette en mij klaar is, dan kan ik wel.

Maar nu heb ik weer dat leesproject, dus moet het toch nog even wachten. En ik heb allemaal nog leuke reünies, dat wil ik nog wel even meemaken. Als puntje bij paaltje komt dan hoop ik net als bij Jeannette op geen pijn. Verder wil ik graag onder een bus lopen, gewoon: Boem!

Na de pensionering heb je de fase dat je eindelijk tijd hebt om al die leuke dingen te doen. Maar op een gegeven moment kan dat niet meer. De laatste fase. Ik voel ook dat die in zicht komt. Jeannette is er niet meer. Het huis in Frankrijk verkocht. Het is de afbouwfase.

Ik heb wel van die dagen dat ik niet zoveel kan, dat is gewoon zo. Dat zal wel vaker gaan gebeuren. Maar als ik nu ga liggen, kan het zo maar gebeuren dat ik dan toch wel weer iets bedenkt. Ik ben gek op muziek, dan ga ik al die liedjes luisteren

die we gemaakt hebben voor het Zincafé.

Ik denk nooit: waarom moet ik eigenlijk opstaan? Ik denk: wat zal ik vandaag weer eens doen? En soms: hèhè ik heb even niks.

Het voelt goed zo.

# Wijjs worden

Frits de Lange is emeritus-hoogleraar Ethiek. Hij beschrijft in *Eindelijk volwassen!* (2021) de hedendaagse verhalen van de 'leeftijdloze oudere' versus 'het verhaal van verval'. Hij stelt een 'ander mogelijk script' voor van ouder worden. Misschien, zo schrijft hij, is het tijd om mensen op leeftijd te waarderen als ouderen, en niet als doorgeschoten volwassenen. Het is tijd voor een gerontologische paradigmawisseling!

De Lange voert een pleidooi voor mensen die wijs willen worden. En dan niet in de gangbare zin van beminnelijke, wijze 'oudjes', daarmee neem je ouderen niet serieus. Dat is een fluwelen vorm van ageïsme, aldus de Lange.<sup>1</sup> Wijsheid betekent in zijn betoog: jezelf relativeren. Of: zelfkennis die uitmondt in zelftranscendentie, waarmee hij verwijst naar de theorie van Tornstam. Hij werkt deze theorie verder uit en beschrijft houdings- en gedragskenmerken die je kunnen helpen.

Want is het reëel om op je oude dag te willen 'worden wie je bent', zoals het gangbare maatschappelijke ideaal voorschrijft? Op oudere leeftijd bots je op de grenzen van zelfsturing en zelfredzaamheid. En dan is zelfverwerkelijking paradoxaal genoeg alleen mogelijk als je in staat bent jezelf uiteindelijk op te geven. Dit noemt hij, in navolging van gerontoloog Moody 'conscious aging' in plaats van 'succesful aging'.

Stel dat je als oudere op deze manier wijs wilt worden, wat moet je dan doen volgens de Lange? Hoe streef je naar een 'lichtgewicht zelf'?

Het vraagt een hoop innerlijk werk en oefening, maar wat helpt is de monnikendeugd van nederigheid. Niet in de christelijke, zondige variant, maar als een bewust gekozen levenshouding. Bijvoorbeeld: door voor het

## THEORETISCH INTERMEZZO

eerst met je rollator de straat op gaan, je daarvoor te schamen en dat accepteren. Of: door hulp te vragen bij dagelijkse taken en daar niet te trots voor zijn. Hoezeer deze levenshouding ook botst met de hedendaagse cultuur van zelfontplooiing en zelfwaardering als hoogste goed, nederigheid, of oorspronkelijk 'humilitas', helpt je te beseffen dat je verbonden bent met 'humus', de aarde, waar je vandaan komt en weer naar terugkeert. Van nederigheid word je niet kleiner maar oneindig groter. Het gaat er niet om jezelf te zijn, maar om te zijn. Door zover uit te zoomen dat je het persoonlijke overstijgt ontstaat er ruimte voor compassie en mededogen. Het loslaten van het ego doet pijn, groeipijn, oftewel ont-wikkelen, het loslaten van steeds meer maskers of schillen.

Een tweede manier om naar wijsheid te streven is om je in te spannen voor de volgende generaties (generativiteit). Door het meest eigene van onszelf te investeren in activiteiten die ons zullen overleven, word je onderdeel van de schakel in een ketting van de generaties. Ook dit is momenteel geen populair idee. De generaties van de babyboomers, gericht op individualisme en zelfontplooiing, voelen zich vaak geen onderdeel van deze generatieketting.

Dit is geen moreel verwijt, maar een sociologisch verschijnsel: in de jaren zestig, met de afwijzing van gezag en autoriteit, namen we deels afscheid van de verticale samenleving. In plaats daarvan kwam de horizontale samenleving, waarin iedereen gelijk was. Toch vindt de Lange het besef van het komen en gaan van de generaties essentieel voor duurzaamheid, zo nodig op deze planeet.

Een derde aspect om naar te streven als je wijs wilt worden, is het beteugelen van doodsangst. Op jonge leeftijd is de doodsangst vaak zo heftig dat het leidt tot weerzin tegen ouderen, tot stereotypering en ageïsme. Ouderen denken vaker aan de dood dan jongeren, maar vechten er minder tegen. Maar hoe krijg je, zoals Erikson (1997) het beschreef: "A detached concern with life itself in the face of death itself"?


Het helpt als je al meer ziekte en dood hebt meegemaakt en als je ziet dat je generatiegenoten sterven. De dood is ook minder bedreigend als je tevreden bent over je leven, als je veel zelfwaardering hebt, een hecht sociaal netwerk en als je gelooft dat het leven zinvol en rechtvaardig is. De Lange hoopt dat mensen met dit nieuwe script zin krijgen in de tweede levenshelft.

1 Ageïsme is de term die gebruikt wordt om discriminatie op grond van leeftijd aan te duiden. Ageïsme kan beschouwd worden als een sociale constructie die ouderen op een stereotipe en negatieve manier portretteert.



Oud worden is leuk,  
maar **oud**  
**zijn**  
is een etappe verder

– Rinia (1934)



Ik ben nog altijd ongeduldig. Ik had een pyjama-  
broek die ik steeds maar niet aankreeg. Dat werd  
ik zo zat dat ik een schaar heb gepakt en toen  
werd het gewoon een bermuda.

#### **Getrouwd met de handschoen**

Mijn man en ik hadden al vijf jaar verke-  
ring voordat we in 1958 trouwden. We  
woonden toen allebei in Suriname. Mijn  
man had het daar niet meer naar zijn zin  
en is naar Nederland gegaan. Mijn vader  
heeft me altijd laten weten dat ik eerst  
mijn opleiding af moest maken en dat ik  
dan pas mocht trouwen, dus ik ben ná  
het afronden van mijn opleiding naar  
Nederland gekomen. Ik ben mijn vader  
eeuwig dankbaar voor die les. Zijn bood-  
schap was dat je, als er iets gebeurt, voor  
jezelf moet kunnen zorgen. Dat inzicht  
heeft me geholpen om zelfstandig te  
worden. Toen we trouwden, deden we dat  
met de handschoen. Mijn man werkte als  
militair waardoor we voor ons huwelijk  
niet samen konden zijn. Hij ging naar de  
notaris om een akte op te laten maken die  
ik later heb getekend.

In 1968 zijn we in Apeldoorn komen  
wonen. Daarvoor hebben we in Duits-

land en in Arnhem gewoond. Arnhem  
blijft toch altijd ‘mijn’ stad. Dat was de  
eerste plaats waar we in Nederland konden  
wonen. Onze jongste dochter is ook in  
1968 geboren. Vanaf 1969 ben ik weer  
gaan werken in het ziekenhuis. Dat was  
destijds nog niet zo vanzelfsprekend  
want vroeger bleven vrouwen na het  
trouwen thuis. Ik niet. Gelukkig werd  
mijn opleiding hier in Nederland erkend,  
waardoor ik aan de slag kon.

Werk is altijd belangrijk voor me geweest.  
Ik leerde er zoveel van en het contact  
met anderen bracht me voldoening.  
Als verpleegkundige kon ik echt iets  
voor anderen betekenen. Ik heb me  
verder kunnen ontwikkelen in mijn  
beroep. In Nederland heb ik de kraam-  
opleiding gedaan en een kinderaanteke-  
ning gehaald. In het ziekenhuis draaide  
ik als verpleegkundige vooral avond-  
en nachtdiensten. Er is daardoor altijd  
iemand bij de kinderen geweest. Mijn

man was 's avonds en 's nachts thuis en mijn moeder hielp als dat nodig was.

Op mijn zestigste ging ik met pensioen, dat was toen de pensioengerechtigde leeftijd. Militairen gingen al met pensioen op 55-jarige leeftijd. Dat is eigenlijk zonde want op die leeftijd zijn de meeste mensen nog hartstikke fit. Tijdens ons pensioen konden we mooie reizen maken naar Mexico, Indonesië, Australië en Amerika. De kinderen waren toen het huis al uit en goed terecht gekomen, waardoor we daar geen zorgen om hadden. Die periode voelde vrolijk, frank en vrij. Toen mijn man 80 werd zijn we nog samen naar Suriname geweest.

Het reizen werd uiteindelijk lastiger doordat we ouder werden. Op een gegeven moment moesten we dat inzien en ermee stoppen. Na het overlijden van mijn man ben ik nooit meer gaan vliegen. We hielden elkaar altijd vast tijdens het opstijgen en het landen, en zonder hem wilde ik dat niet meer. Mijn kinderen hebben mij nog wel meegenomen op reis met de auto.

### **Mijn kinderen en hun toekomst**

Ik heb het altijd belangrijk gevonden dat mijn kinderen goed terecht zouden komen. Fatsoenlijkheid hebben mijn man en ik ze als belangrijke norm willen meegeven; andere mensen niet kwetsen en een waardevolle bijdrage leveren aan de maatschappij. Ik herinner me een ouderavond op de school van mijn zoon.

Die onderwijzer zei: "Als u hem niet meer wilt hebben, dan wil ik hem wel." Dat maakte me zo trots.

Vroeger werkten vrouwen in Suriname niet; ze bleven thuis om voor het huishouden en de kinderen te zorgen. Mijn vader heeft mij echter anders opgevoed en die boodschap heb ik ook willen meegeven aan onze kinderen. Dat is goed gelukt. Ik heb kinderen, kleinkinderen en achterkleinkinderen en ze hebben allemaal hun plek gevonden. Het enige wat ik nu wel een beetje mis is dat ik niet zomaar mijn rollatorje kan pakken en bij mijn kinderen langs kan gaan, want ze wonen daarvoor te ver weg.

Niets in mijn lijf luistert nog naar me Oud worden is leuk, maar oud zijn is een etappe verder. De tijd leert me dat alles afbouwt en niets meer opbouwt. Lopen doe ik nu voetje voor voetje. Eigenlijk kan ik dat niet uitstaan. Alles moet bedachtzaam: eerst nadenken, dan pas doen. Zoveel geduld heb ik helemaal niet. Het liefst doe ik alles snel, terwijl ik alleen nog maar rustig aan kan doen. En ik krimp zelfs! Ik was altijd 1.76 meter, maar toen ik laatst een nieuw paspoort moest aanvragen was ik nog maar 1.73 meter.

Lichamelijk ben ik 90 jaar oud, maar geestelijk ben ik jonger van geest. Ik voel me hartstikke hip met WhatsApp en met mijn iPad. Op de computer speel ik Wordfeud en ik puzzel uit mijn drie-

*Na het overlijden van mijn man  
ben ik nooit meer gaan vliegen.  
We hielden elkaar altijd vast tijdens  
het opstijgen en het landen, en zonder  
hem wilde ik dat niet meer.*


sterren-varia-boekjes. De cryptogrammen uit de krant doe ik ook trouw; ik vind het spannend en een uitdaging om ze op te lossen. Sinds kort probeer ik ook Spaans te leren. Elke dag om vier uur kijk ik een Spaanse soapserie en 's avonds het Spaanse nieuws. Ook kijk ik naar het Spaanse Rad van Fortuin.

Mijn gezondheid is belangrijk voor me en ik vind het essentieel om goed voor mezelf te zorgen. Je kunt bergen geld hebben, maar als je niet gezond bent, heb je daar niets aan. Iedere avond fiets ik op de home-trainer, dat doe ik elke dag op dezelfde manier. Voor het douchen maak ik eerst 500 omwentelingen op de fiets. Eten, wassen, schoonmaakhulp; ik zorg ervoor dat de dagelijkse zaken goed verlopen. Ik zorg dat de boodschappen in huis komen. Koken en bakken doe ik ook nog zelf, wat ik over heb, vries ik in voor later. De mobiele telefoon opnemen vind ik soms wel moeilijk. Dan weet ik niet waar ik moet drukken. Ik kan dan ook niet altijd goed zien wie er belt, en in de tussentijd blijft dat ding maar lawaai maken.

### **Kousenvoeten zijn geen goed idee**

In 2023 ben ik nog samen met mijn kinderen een paar dagen naar Duitsland geweest. In het hotel had ik mijn eigen kamer en ging ik naar het toilet. Mijn schoenen had ik al uit en het lukte me maar niet om weer zelf op te staan. Ik had kousen aan en mijn voeten waren nergens stabiel. Ik gleeed steeds weg. Mens, wat heb ik geworsteld, wat een gedoe! Ik had mijn telefoon ook niet meegenomen. Bloed, zweet en tranen heeft het me gekost. Consternatie alom; ik dacht dat ik dood zou gaan op dat toilet, want hoe hard ik het ook probeerde, het lukte maar niet om op te staan. Natuurlijk wist niemand dat ik in de problemen zat. In mijn gedachten zou ik daar de hele nacht moeten blijven zitten. Wat een toestand, wat een experiment. Het was afschuwelijk. Toch kon ik er toen, en nu nog steeds, ook erg om lachen. De volgende keer dat ik op reis ga moet ik dat echt anders regelen.

Nu ik hier zo zit is er niets aan de hand. Maar zo gauw ik opsta, loopt het eruit.



*Ik ben niet bang  
om dood te gaan,  
ik zal er niets van weten.  
Zelf weet je toch niet  
dat je dood bent.  
Sommige mensen zijn  
als de dood voor de dood  
maar dat ben ik niet.  
Dood gaan we allemaal.*

Dan kan ik alleen maar hopen dat alles goed gaat. Rennen zit er al helemaal niet meer in. Ik kan niet meer makkelijk opstaan uit bed; ik moet eerst op de rand van het bed gaan zitten en wachten tot alles weer in balans is. Maar ik moet eigenlijk ook opschieten, omdat ik op tijd op het toilet moet zijn. Dat is wel vervelend want ik kan geen stap sneller zetten dan mijn lijf toelaat. Ik kan het niet meer ophouden. Maar ach, die ongelukjes los ik ook wel weer op. Ik ben in mijn eigen huis, niemand ziet me, ik hoef me niet te schamen. Het lukt nog best. Ik woon gelukkig zelfstandig. Wat ik wel heb is een alarmknop. Als er wat is dan kan ik op de knop drukken. Dat is wel eens misgegaan. Ik pakte een keer een doos uit de vriezer en die drukte ik tegen me aan om hem open te maken. Daardoor drukte ik per ongeluk die knop in. Opeens hoor ik een stem die vroeg hoe het met me ging en wat er aan de hand was. Ik schrok me een ongeluk! Mijn achterkleinzoon van drie heeft ook wel eens op die knop gedrukt. We hadden tegen hem gezegd dat hij er niet op mocht drukken, maar daarmee trokken we natuurlijk zijn aandacht naar die mooie oranje knop.

#### **Doodgaan is het niet meer weten**

Ik ben niet bang om dood te gaan, ik zal er niets van weten. Zelf weet je toch niet dat je dood bent. Sommige mensen zijn als de dood voor de dood maar dat ben ik niet. Dood gaan we allemaal. Als verpleegkundige kwam ik regelmatig

met de dood in aanraking. Eén keer ben ik me groen, geel en paars tegelijk geschrokken. Ik moest een kindje naar het mortuarium van het ziekenhuis brengen. Voordat je daar naar binnen gaat, moet je kloppen om de geesten te laten weten dat je binnenkomt. Eenmaal binnen stond er opeens een man achter me die begon te praten. Nooit eerder ben ik zo erg geschrokken.

In 2022 is mijn man overleden. Ik heb hem lang zelf verzorgd. Twee maanden voor zijn dood verhuisde hij naar een verzorgingstehuis op advies van anderen, die vonden dat de zorg voor hem te zwaar werd voor mij. Ik wist wel dat ze gelijk hadden. Het maximaal aantal zorgmomenten van de thuiszorg was bereikt, het kon zo niet langer. Het vrat echt aan me. Hij is een aantal keer gevallen, waarna ik hem niet zelf kon helpen met opstaan. Mijn man dementeerde en er zijn veel nachten geweest dat ik voor hem moest zorgen en het beddegoed moest verschoneren. Ik heb het bijna tot het einde zelf kunnen doen. Dat wilde ik ook. 'For better or worse', dacht ik dan.

Maar de casemanager en mijn kinderen bleven zeggen dat het zo niet langer kon en dat ik ook aan mezelf moest denken. De laatste twee maanden van zijn leven heb ik dus niet zelf voor hem kunnen zorgen. Hij kwam gelukkig in een goed en prettig verzorgingshuis terecht. Wat na zijn overlijden geholpen heeft, is dat mijn kinderen mij elke dag belden.

Aan alles voelde ik dat ik er niet alleen voor stond en heb ik ervaren dat er naar me werd omgekeken. Ook heb ik via internet contact met een vriendin die in Suriname woont. Dat is een vriendschap die al 84 jaar oud is. We ontmoetten elkaar op zesjarige leeftijd, toen we bij elkaar in de klas kwamen.

### **Respect vliegt de deur uit**

De toestand in de wereld vind ik nu wel heel angstaanjagend. Mensen dienen als kanonnenvoer en niemand die ze tot de orde roept. Mensen schieten elkaar dood alsof we vliegen zijn. Vreselijk. Ik volg het nieuws wel want ik vind het belangrijk om bij te blijven.

Ik ben natuurlijk al lang uit Suriname weg, dus ik weet niet hoe het zou zijn om daar oud te worden. De voorzieningen zullen daar ongetwijfeld anders zijn. Mijn familie, die nog in Suriname woont, klaagt veel over de kosten en toegankelijkheid van voorzieningen. Ook de kwaliteit is minder. Ik ken een verhaal van iemand die lang moest wachten op een aangepast bed.

De politieke situatie in Suriname is natuurlijk ook een beetje vreemd. Als je momenteel vlees of rijst nodig hebt, dan heb je echt een probleem. Het kan goed zijn dat respect voor ouderen ook in Suriname de deur uitgevlogen is. De zorg voor mensen met dementie laat in Suriname soms te wensen over. Er zijn wel privéklinieken waar mensen met veel geld goed geholpen worden maar

dat is natuurlijk lang niet voor iedereen weggelegd.

De moeder van Gerda Havertong woont in Suriname en zij heeft een voorziening opgericht ter nagedachtenis aan haar moeder: Stichting Wiesje. Zij biedt opvang aan mensen met dementie in Suriname. Het is een mooi voorbeeld van hoe het ook kan. Daar doneer ik weleens aan.

### Een beetje geduld

Ik gun mezelf en andere ouderen dat er wat meer geduld is voor ons. Dat ze niet denken: Mens, schiet eens op! Vroeger was ik ook ongeduldig hoor. Maar alles bouwt af, alles gaat langzamer. Vroeger had ik een plan en dan ging ik. Nu moet ik overal over nadenken. Alles gaat bedachtzaam en stap voor stap. Het is fijn als mensen daar rekening mee houden.

Ik ben nog altijd ongeduldig. Ik had een pyjamabroek die ik steeds maar niet aankreeg. Ik werd het zo zat dat ik een schaar heb gepakt en toen werd het gewoon een bermuda. Mijn man zei altijd dat ik het rustig aan moest doen, maar ik ga dus niet lopen stoeien met een broek die ik niet aankrijg.

In mijn hoofd ga ik nog altijd sneller dan ik nu in werkelijkheid kan dus ik weet hoe moeilijk het kan zijn om geduldig te

moeten zijn. Het is bijvoorbeeld niet erg dat iemand ziek is maar na een poosje moet iemand gewoon beter worden en opschieten. Althans, dat vond ik. Dat slepende, dat trage en dat klagende, daar had ik als verpleegkundige soms moeite mee. Dat had natuurlijk vooral met mijn eigen ongeduld te maken.

### Elke dag is er één

Ik ben dankbaar. Mijn man en ik hebben drie hele lieve en dankbare kinderen op de wereld gezet. Mijn geheugen is nog goed, en ik kan me veel herinneren van vroeger. Met Pasen komt iedereen elk jaar mijn kant op. De kinderen regelen dan alles waardoor ik alleen maar hoeft te zitten en mooi te zijn. Dan eten we samen en dat is altijd heel gezellig. Er is nog veel moois in het leven.

Ik ben optimistisch en nooit echt zwaar-moedig geweest. Ik heb nog een hoop te lachen. Elke avond dank ik de lieve Heer dat ik ook deze dag heb mogen meemaken. Aan mijn eigen toekomst denk ik niet meer. Ik maak geen nieuwe plannen meer want dan zou ik me telkens moeten afvragen of ik er dan nog ben. Ik maak er gewoon elke dag het beste van, ik wacht het af en ik zie wel wat ervan komt. Zolang het me gegeven is ga ik gewoon door met ademen.

*Vroeger had ik een plan en dan ging ik.  
Nu moet ik overal over nadenken.  
Alles gaat bedachtzaam en stap voor stap.*

## Regie met ironie

*Ouder worden gaat vanzelf over*  
– Herman van Veen\*

Nora Ephron schrijft in haar boeken *I feel bad about my neck* (2006) en *I remember nothing* (2011) over ouder worden met een unieke mix van humor, zelfspot en eerlijkheid. Ze durft openlijk te schrijven over de ongemakkelijke en soms pijnlijke kanten van ouder worden en doet dat op een manier dat je erom kunt lachen, ook als het eigenlijk een beetje verdrietig is. Ze gebruikt zelfspot als bevrijding, ze neemt zichzelf op de hak en nodigt anderen uit hetzelfde te doen. Haar boodschap is niet dat ouderdom leuk is, maar wel dat je met humor en ironie regie kunt houden over hoe je met ouder worden omgaat.

We zien dat terug in het verhaal ‘Oud worden is leuk, maar oud zijn is een etappe verder’, waarin op beeldende wijze werd verteld over het steeds maar weer wegglijden op kousenvoeten op een gladde vloer. Rinia schaterde het uit van het lachen toen ze deze herinnering ophaalde en verwoordde daarbij treffend: “Ik heb nog heel veel te lachen.”


---

\* Afkomstig uit het liedje 'Mazzel' van het album *Dat kun je wel zien dat is hij* uit 2021.



Goddelijke  
satelliet

– Zuster Antonina (1934)



Ik zeg wel eens: ‘Ik heb daar zo’n goddelijke satelliet, die staat daar in de lucht. Die stuurt je, die houdt je in de gaten en die brengt dingen op je weg, maar die zegt niet hoe je ermee om moet gaan.’ En als je dat dan weet, dit wordt je toegezonden, is de vraag: hoe ga je er dan mee om?

### Nonnen

Tegenwoordig weten de mensen helemaal niet meer wat nonnen zijn. Ik was twee jaar op een internaat voor meisjes en toen leerde ik de zusters kennen en kreeg ik respect voor hen. Zo ontstond mijn roeping. In wezen had ik verpleegster willen worden. Toen ik 18 was ben ik met mijn moeder naar Apeldoorn geweest om te kijken of ik daar in de opleiding mocht. De zuster zei dat dat niet kon, want in die tijd, in 1952, mocht je pas beginnen met 21 jaar. Maar ik mocht gerust alvast komen werken, ze wilden me wel aan-nemen. “Ja”, zei m’n moeder, “maar ik heb thuis ook werk genoeg.” Dus moest ik mee naar huis. Toch wilde ik graag iets doen voor andere mensen. Ik zeg wel eens dat ik het klooster ingegaan ben omdat ik een hekel aan koken had, maar dat was niet de echte reden hoor.

Wij hebben ons leven gegeven toen we intraden, dat was de intentie: ik ga het

klooster in, ik ga niet trouwen, omdat ik alles voor de mensen wil doen. ‘Ze kwamen om te dienen’, dat staat in het boek over onze orde. Daar is ons leven eigenlijk op gebouwd. Voor God en voor de mensen. Om eerlijk te zijn denk ik dat de mensen vaak op de eerste plaats kwamen en God op de tweede plaats. Je kunt alles wel heel mooi voorstellen maar wij leven ook een gewoon leven. Je moet er wel een intentie bij hebben. Alhoewel, soms vraag ik me dat ook af. Is het echt nodig dat je steeds de intentie hebt van: ik doe dit voor God? Ik weet het niet, ik ben er nogal nuchter in. Ik kan het niet zo mooi zeggen allemaal.

Ik ben in 1953 ingetreden dus de oorlogstijd heb ik thuis nog meegemaakt. Ik kom uit een gezin van twaalf en ik was de tweede. Tijdens de oorlog zat het hele huis ook nog vol met evacués dus al die drukte en die opgroeiende kinderen was ik wel gewend. Daarom vonden ze me in het klooster wel geschikt voor het

kinderhuis. Op de groep heb ik 15 jaar gewerkt en dat heb ik ontzettend graag gedaan. Met 24 jaar had ik al de volledige verantwoording over 15 kinderen, ik sliep ermee en alles. Dat is ook altijd goed gegaan. Ik deed net als mijn moeder: laat ze maar lopen. Niet te veel betuttelen.

Mijn omslagpunt is gekomen in de tijd dat de maatschappelijk werkers kwamen. In de jaren '60 kwam dat ineens allemaal op. Ieder kind kreeg een maatschappelijk werker en er kwamen ook nog psychologen en pedagogen en die wilden allemaal rapporten hebben. Je kreeg 'hulp in de groep' en toen merkte ik dat ik liever alleen werkte dan met al dat volk. Ik hield van die kinderen. Ze deden de gekste dingen zoals kinderen dat kunnen doen, zoals de col van een trui die ik had gemaakt afknippen. Maar als het dan weer goedge maakt was had ik geen zin om daar 's avonds nog een rapport over te gaan schrijven.

Dus toen kwam Tanzania in beeld. Want voordat ik naar het klooster ging had ik een vriendje en die wilde naar Nieuw-Zeeland, maar mijn vader vond dat niks. Dat gevoel kwam weer boven: ik wil weg! Ik wil wat anders.

### Avontuur

Makkelijk was het niet maar ik heb een ontzettend mooie tijd gehad in Tanzania. We hadden een school en een ziekenhuis. Ik was geen verpleegster maar ik liep altijd tussen de patiënten. Ik was tussen de

Afrikaanse mensen eigenlijk een soort contactpunt met de verpleegsters en de paters.

Dar es Salaam was 1000 kilometer weg en soms ging je 's morgens om vijf uur weg en hoopte dat je 's avonds voor het donker aan kwam. Ik heb daar ook ooit een klein wonder beleefd en zodoende weet ik dat we toch ergens door geleid worden. Door een goddelijk iets. Ik reed op een smal weggetje tussen ons zusterhuis en het ziekenhuis, dat was ruim een uur rijden. Ik had zo'n grote tros kookbananen – van die harde, groene – gehaald en die lagen achter in de Land Rover. Ik reed daar en als er vrouwen of kinderen over de weg liepen nam ik ze altijd mee. Mannen niet, die nam ik echt niet mee. En toen liep daar een man met een fiets en die had de band lek. 'Ja man, het spiet mie, maar ik heb de wagen helemaal vol zitten en ik kan je niet meenemen,' dacht ik. Dus ik rijd door en prompt – een eindje verder, ik kan nog zo hard op het gas trappen, maar de wagen rijdt uit en staat stil. Ik draai de sleutel om – helemaal stil. Ik draai de sleutel nog een keer om – geen geluid. Niks. Ik was echt overdonderd, ik dacht: 'Hoe kan dat nou, ik heb toch diesel genoeg? O jee, ik moet nog een uur en er komt heel weinig verkeer langs daar over dat weggetje.'

Toen dacht ik: 'Weet je wat? Die man komt eraan, hij kan misschien toch wel even helpen aandrukken.' Die man komt eraan, helemaal hijgend: "Dank u zuster, dank. Kan ik meerijden, mijn moeder is

net gestorven.” Dus ik zei: “De wagen doet het niet, dan moet jij eerst even proberen of je hem aan kunt duwen.” Wij legden de fiets met z’n tweeën boven op die bananen, dat ging allemaal nog net. Daarna staat hij achter de wagen om te duwen – ik draait de sleutel om en – hij start. Zeg mij nou eens hoe dat kan! Het was gewoon een wonder. Die auto mankeerde niks en ik rij gewoon verder.

Ik heb nog een keer zoiets gehad, op een weg zonder asfalt, echt tussen de bomen door, toen gingen we naar een professionele feest ’s morgens om zes uur. Het had ’s nachts ontzettend geregend dus we moesten uitkijken of we door de plassen heen konden rijden. De bruggetjes konden we nog over, het was allemaal heel kielekiele maar het ging allemaal nog net goed. We reden verder en ineens voelde ik iets aan de auto. Hij ging niet stilstaan maar het was net of ie terugtrok. Dus ik stop en wat bleek nou? Bij die plas was de hele weg weggeslagen, er zat een gat waar we

wel drie keer in hadden gekund. Ik dacht: ‘Oh lieve Heer, Goddank.’ Je moet een beetje avontuur in je hebben anders houd je dat niet vol, hè?

In die tijd prakkezeerde ik helemaal niet over zingeving – ik werkte maar. We hadden wel ons gemeenschappelijk gebed maar ik heb daar niet veel over de zin van het leven nagedacht, dat moet ik wel eerlijk zeggen. Die zin kwam daar vanzelf wel.

### De gemeenschap

In 1999 ben ik teruggekomen. We zijn toen allemaal teruggekomen, want sommigen waren al oud of ziek. Dus we hebben geprobeerd zoveel mogelijk mensen op te leiden en het ziekenhuis overgedragen aan de regering. In het begin toen ik terug was, moest ik wennen aan de ouderwetse regels, kan ik haast wel zeggen. Zo vaak naar de kerk en zo vaak intervisie en dit en dat – het oude stramien. Ik was gewend om dingen zelf te regelen.

*Dus toen kwam Tanzania in beeld.  
Want voordat ik naar het klooster ging  
had ik een vriendje en die wilde naar  
Nieuw-Zeeland, maar mijn vader vond  
dat niks. Dat gevoel kwam weer boven:  
ik wil weg! Ik wil wat anders.*

## Gelatenheid als levens- kunst

*Als dit het is dan is het goed  
Het is op z'n minst vandaag genoeg*  
– Matthijn Buwalda\*

De Duitse levenskunstfilosoof Wilhelm Schmid (2004) stelt dat 'Gelassenheit' een vorm van levenskunst is waar ouderen bij uitstek over kunnen beschikken. Gelatenheid als houding kan ervoor zorgen dat lastige aspecten van het ouder worden makkelijker te aanvaarden zijn. Het kan een manier zijn om datgene los te laten wat je niet kunt veranderen.

'Gelassenheit' betekent niet dat je je terugtrekt of onverschillig wordt, maar dat je kunt aanvaarden dat de dingen zijn zoals ze zijn, zonder je daarbij voortdurend te verzetten. Deze houding kan worden beschouwd als praktische filosofie van acceptatie en innerlijke rust.

In het verhaal zuster Antonina vinden we deze levenshouding terug.

---

\* Matthijn Buwalda, *Lichtjes in de mist*, 2016

Wat ook lastig was: het verhaal van Tanzania kon je niet kwijt aan mensen die er nooit geweest zijn. Gevoelsmatig heb je toch heel wat meegemaakt. Dus heb ik me de eerste tijd toch een beetje alleen gevoeld terwijl ik wel gewoon in de gemeenschap was.

Maar langzamerhand ga je je toch gewoon weer richten op de kloostergemeenschap en dat je in die gemeenschap hoort en dat je met alles weer meedoet en ook weer dienstbaar bent.

De gemeenschap is wel heel belangrijk hoor. Het is niet altijd gemakkelijk maar de gemeenschap rijpt je wel. Je moet jezelf geven en ook dat is niet altijd gemakkelijk. Zeker nu we ouder worden, als je zit koffie te drinken en er zitten 16 zusters en die allemaal wat mankeren. Sommigen liggen je wel, sommigen liggen je niet, en toch moet je proberen om er voor iedereen te zijn. Dat vind ik wel een belangrijke zingeving, dat je er voor elkaar bent. Gewoon goed zijn voor de ander en elkaar te accepteren, niet te gauw fluisteren over anderen. Er wordt ook wel eens gezegd: het kloosterleven, het gemeenschapsleven, daar moet je de genade vandaan halen.

### Mijn ogen


Toen ik hier terugkwam hoefde ik niet meer zo hard te werken, maar ik naaide graag dus ik heb eigenlijk al die tijd genaaid voor de zusters, niet echt iets nieuws want dat was niet meer nodig in die tijd, maar alle mogelijke klusjes. Ik heb van het provisiekamertje een naai-kamertje gemaakt en dan kwamen ze

allemaal bij mij, elastiek kapot, rits kapot, een rok langer of korter gemaakt. Ik vond het heerlijk, je had wat te doen, je was bezig, en je was op jezelf, je was je eigen baas. Ik ben beter op mijn plaats als ik wat voor mezelf doe.

Maar sinds twee jaar heb ik last van mijn ogen. Het begon met een staaroperatie en toen zijn ze erachter gekomen dat er maculadegeneratie achter zat. Dat is een oogandoening. Ze kunnen het eerst proberen met injecties tot stilstand te brengen, ik heb vijf van die ooginjecties gehad, griezelige dingen, maar het hielp niks. Toen begon het heel langzamerhand dat ik geen draad meer in de naald kon krijgen. Dus ik zei: "Je mag me geen donkere spullen brengen, want daar heb ik veel te veel moeite mee. Wit dat gaat nog wel."

Op een gegeven moment is het heel snel achteruitgegaan. Ik kon niet meer lezen en niet meer op de computer. Ik was heel gek met de computer, die had ik meteen gekregen toen ik uit Tanzania kwam en ik had me heel snel ingeleefd zodat ik die eigenlijk behoorlijk onder controle had. Ik heb een grote familie dus er gingen heel veel mailtjes heen en weer. Een heel fijn tijdverdrijf vond ik dat. Omdat ik zo'n tijd in Tanzania had gezeten was ik ook met de politiek wat achter geraakt. Dat zocht ik allemaal op.

Dus ik zette de tekstgrootte eerst op 120, 150 en toen op 200, maar dan zag ik het



*Wat ik heel veel doe is bedanken voor alle kleine dingen. Gewoon heel onnozel aanvaarden wat zo de hele dag naar je toekomt.*

---

nog niet. Dat heeft me heel veel moeite gekost. Uiteindelijk dacht ik: nou, dan doe ik hem maar in de koffer. Maar weet je dat ik hem twee keer uit de koffer heb gehaald en twee keer weer op tafel heb gezet om van alles te proberen. Als ik het nou zus of zo doe, zou ik het dan toch niet kunnen redden? Maar nee. Dat is gewoon toch even afzien. En met het naaien, dat ging helemaal niet meer, dus ik was echt aan het afgaan.

Op een gegeven moment merkte ik dat de zusters mij gingen bemoederen. Het gebeurde natuurlijk wel eens bij het koffieapparaat dat ik het kopje er niet goed onder had gezet en dan zeiden ze: “Je hebt daar een vlekje.” Dat kon ik niet hebben hè! Het was echt moeilijk. Ik moest mijn hele leven omgooien, op heel veel manieren. Ik nam mij ook voor om maar niet te zeggen dat ik niet meer zo goed kon zien. Maar je moet er zelf wel mee omgaan. Ik heb ontzettend veel boeken gelezen, maar dat kon ik ook niet meer. Dag in dag uit zat ik ermee van: wat nou?

Dus als je me vraagt: wat voor zin geef je eraan, daar ben ik wel eens over aan het denken geweest. Geeft een bijbel zin aan het leven? Is het niet dat de Heer ons opdraagt wat we moeten doen? Maar dan nog moet je er nog zelf zin aan geven, zou ik zeggen.

#### Met de stroom mee

Dus probeer ik zo goed mogelijk om te gaan met wat er op mijn pad komt en dat lukt meestal ook nog wel. Wat ik heel veel doe is bedanken voor alle kleine dingen. Want hoe vaak is het niet, als je goed nadenkt dat je zegt: “Nou heb ik geluk gehad.” Want je loopt slecht of er valt wat, maar vaak gaat het dan toch net goed. “Nou, bedankt onze lieve Heer, ik heb geluk gehad.” Gewoon heel onnozel aanvaarden wat zo de hele dag naar je toekomt. Daar ben ik toch wel vaak mee bezig, want je wordt gestuurd. Vroeger zeiden we dan als je dan pijn had of je was niet lekker: “Dat moet je dan maar verdragen, daar win je ziele mee.” Daar geloof ik dus niet meer in. Dat je een ziele uit het vagevuur kunt halen. In zulke dingen geloof ik niet meer.

Omdat ik nu niet zien en niet lezen kan, kan ik best een uur zitten suffen in een stoel en ook een beetje mediteren en dan denk je: mensen, maak die wereld toch niet kapot, want die is zo mooi. Als je naar buiten kijkt, dan denk je: wat mooi eigenlijk hè?

En dan vraag ik me af: hebben wij als religieuzen een andere taak dan gewone mensen? Ik geloof het niet. Ik denk dat ieder mens op zijn ouwe dag toch van het leven moet maken wat er nog van te maken is.

Het gaat erom dat je moet aanvaarden wat je overkomt. Daar moet je een draai aan geven. Je kunt 's morgens opstaan en denken: dat overkomt mij weer, ik heb de hele nacht niet geslapen en ik zit hier aan het ontbijt met een heel zwaar hoofd. Oh God, hoe kom ik de dag door? Dan kan je twee dingen doen. Je kunt de hele dag chagrijnig zijn en iedereen voor de voeten lopen. Je kunt ook zeggen: "Ja goh, ik heb vannacht niet geslapen, maar ik moet er toch wat van maken." Dan gaat het ook toch wel weer goed. Dat helpt mij heel veel.

Ik geloof niet dat wij precies kunnen zeggen wat zinvol is, hoe zullen we dat nou eens zeggen? Ik maak 's morgens niet een intentie van ik draag alles op aan God ofzo. Ik laat het op me af komen en probeer het dan in de goeie richting te sturen. Ik ga met de stroom mee, niet er tegenin. Ik probeer er het goede uit te halen.

### Goed geweest

Een tijdje terug had ik gedoe met mijn hart dus ik zeg tegen Moeder-Overste: "Mag ik niet een keer een hartfilmpje?" Ze hebben me gelijk vier dagen in het ziekenhuis gehouden, ik bleek een lekkende hartklep te hebben. Alles werd voorbereid om me te opereren. In de tussentijd kreeg ik wel andere medicijnen en daar voelde ik me goed bij. Dus ik denk, ik ben 90, wat willen ze toch? 90 en een nieuwe hartklep, waar moet ik dan later aan dood gaan? Ik wil geen 100 worden, daar heb ik helemaal geen behoefte aan. Ik heb een mooi leven gehad en op een gegeven moment mag het ook een keer goed zijn. En toen heb ik net zo lang liggen denken totdat ik tegen de verpleegster zei: "Geef me eens een pen en papier." Ik heb opgeschreven dat ik een goed, waardevol en vreugdevol leven heb gehad waar ik dankbaar op terugkijk. Dat ik met de afsluitingsfase begonnen ben. En dat een ingreep voor mij geen toegevoegde waarde heeft.

Zo heb ik die operatie mooi voorbij laten gaan. Maar ik heb er wel twee nachten van wakker gelegen, eer ik bij mezelf dacht: 'Antonina... het gebeurt niet.'

Kan jij een motivatie bedenken waarom je 100 zou willen worden? Daar moet je toch ook een motivatie voor hebben. Ik ben nu inmiddels 91. Ik ben alle dagen dankbaar voor alles wat ik gedaan heb, van kind tot nu toe. En elke keer als ik weer een gelukje heb, als ik niet val of niet struikel of niet ergens tegen aan duvel, of iets laat vallen, dan zeg ik: "Bedankt." Maar ik hoef niet

door te gaan tot ik 100 word. Moet je dan vanwege Onze-Lieve-Heer door worstelen? Ik vind het goed geweest. Hij moet het een keer goed vinden.

De dood laat je op je afkomen, dat weet je toch niet. Het kan best zijn dat je op bed ligt en benauwd wordt en dat je dan bang bent, maar ik ga me er nou niet bang voor maken. Ik heb een goed leven gehad, een mooi leven en je weet dat het einde een keer komt. En ik ben geen boef geweest, het is niet dat ik voor mezelf geen rust kan vinden omdat ik iets verkeerd heb gedaan. Dus waarom moet je dan bang zijn? Hoe het einde is dat weet niemand, die angst blijft in zekere zin, het moment van sterven weet niemand hoe je eraan toe bent, maar ik heb hier en in Tanzania zoveel mensen zien sterven. Sommigen hebben het er moeilijk mee en dat vind ik echt zielig, als ze bang zijn of ze kunnen niet sterven, omdat er nog iemand komen moet.

### Laten gebeuren wat er gebeurt

Ik zit nu vaak een uurtje te suffen of te mediteren, of eigenlijk te genieten. Ik denk dat we op onze leeftijd dankbaar mogen zijn voor wat we allemaal hebben kunnen doen en kunnen meemaken en hoe ons leven verlopen is. Want die 25 jaar in Tanzania, als ik daar nog wel eens aan denk, dat waren mooie jaren. Ik heb geen echt nare dingen beleefd, dus ik denk dat een groot gevoel van dankbaarheid op onze ouwe dag ook op zijn plaats is. Dat je dankbaar mag zijn hoe je leven verlopen


is. Want dat heb je niet alleen zelf gedaan, dat heeft ook de gemeenschap gedaan en de mensen met wie je samen bent geweest.

Ik geniet ook van het niks doen. Vroeger moest je het bidden soms nog afmaken. Daar zijn we nu ook van gedispenseerd, dus je doet het of je doet het niet. Op een gegeven moment beginnen al die woorden zo nietszeggend te lijken. Je gaat je veel meer uit jezelf, uit je eigen gedachten, bezinnen op je leven dat je hebt gehad. Al die mooie woorden die kunnen mij niet meer bekoren, zo hoogdravend. En dan denk ik: 'Onze lieve Heer, ik weet vandaag niet wat ik zeggen moet, maar ik ben er wel en ik zal proberen om de dag goed door te komen.' Dus heel gewoon en heel eenvoudig. Zingeving gaat om laten gebeuren wat er gebeurt met je, die goddelijke satelliet die stuurt je wel. En dat je dan aanvaardt wat je gestuurd wordt, om dat zo goed mogelijk te volbrengen. De laatste twee jaar ben ik in mezelf heel erg veranderd. De hele dimensie van je leven wordt anders doordat je een heleboel dingen niet meer kunt, dus je krijgt toch een hele omschakeling. Je doet anders, je denkt anders. Je bent meer met jezelf bezig.

Voor die tijd was het altijd werken, werken, werken. Werken stond bij onze congregatie heel hoog in het vaandel en dat hoeft allemaal niet meer, Je krijgt een zekere rust over je en dan kun je dus heel tevreden zijn. Maar je hebt hier ook wel

zusters bij wie niks goed is en die klagen: “Ik kan dit niet en ik kan dat niet.” Nou, daar krijg je ook genoeg van hoor. Maar dat is ook een manier van doen en een manier van ouder worden. Het lijkt me dat het toch wel afhangt van je karakter hoe je ouder wordt. Er was hier ook een zuster die ook heel slecht zag en die dat niet kon aanvaarden en ook heel moeilijk in de omgang was. Dat is wel sneu eigenlijk.

Iemand vroeg me: “Kan je je nog wel vermaken?” Maar ja, ik doe alles in slow motion. Ik doe 's morgens een half uur over mijn ene boterham op mijn dooie gemak. We hebben hier een wasserij, maar ik laat nog wel eens wat vallen, dus ik heb nogal eens een vlek, en dan ga ik het hier aan de wastafel wassen, nou daar kan ik een hele ochtend mee bezig zijn. Ik probeer wel mezelf bezig te houden. Ik heb me voorgenomen- ik lees ontzettend graag, of ik luister dan nu- maar dat mag ik voor de middag niet doen want dan word ik veel te sloom. Boeken zijn soms ontzettend mooi maar al is het nog zo spannend en denk ik de hele tijd: hoe zal het aflopen, ik mag er voor de middag niet aan beginnen.



*Zingeving gaat om  
laten gebeuren wat  
er gebeurt met je,  
die goddelijke satelliet  
die stuurt je wel.  
En dat je dan aanvaardt  
wat je gestuurd wordt,  
om dat zo goed mogelijk  
te volbrengen.*

# SOCRATES

In *Ouder worden als ervaring. Filosofie van het late leven*, gaat Suzanne Biewinga samen met ouderen en met behulp van (Griekse) filosofen op zoek naar een nieuw en meer aansprekend verhaal over ouderdom.

Voor haar proefschrift was ze op zoek naar twaalf ouderen om mee in gesprek te gaan maar al snel na haar oproep stroomde haar mailbox over met reacties. Zij organiseerde daarom socratische gespreksessies over de waarheid en betekenis van ouder worden, onderlinge gesprekken van ouderen met als kapstok begrippen van filosofen, zoals Socrates en Plato, maar ook Hannah Arendt en Irvin Yalom.

## THEORETISCH INTERMEZZO

Er waren verschillende redenen waarom ze op zoek was naar nieuwe betekenisgeving van de latere levensfase. Ten eerste vindt zij het een nieuw vraagstuk vanwege de demografische ontwikkelingen zoals de stijgende levensverwachting, de vergrijzing van de bevolking en het daarmee samenhangende verdelingsvraagstuk. Ten tweede noemt ze maatschappelijke ontwikkelingen zoals het neoliberalisme met de versnelling van het leven, met globalisering, waardoor kleine gemeenschappen verdwijnen. En zoals de individualisering die isolement en eenzaamheid met zich meebrengt. Ten slotte ook technische ontwikkelingen zoals grotere medische mogelijkheden, technische innovaties in de zorg (zoals zorgrobots), maar ook de digitale ontwikkelingen die voor de meeste mensen op leeftijd nauwelijks zijn bij te houden.

Ook Biewinga vindt dat de twee standaardverhalen over de ouderdom, het vervalverhaal en het trotseerverhaal niet voldoen en gaat op zoek naar 'een nieuwe semantische ruimte' waarin op

andere manieren over ouder worden gesproken en gedacht kan worden. Dat kan een tegenwicht bieden aan het ageïsme (discriminatie van ouderen) in onze huidige maatschappij, waarbij ouderen zijn uitgesloten van de arbeidsmarkt, geen gewaardeerde rollen meer vervullen en te maken hebben met vooroordelen en stereotypering. Doel van de gesprekken was om zicht te krijgen op de socratische vragen wat **'waar, goed en schoon'** is aan de ouderdom. Op de vraag wat 'het goede leven' is voor ouderen werd onder andere genoemd: genieten, iets betekenen voor anderen, zich blijven ontwikkelen, doelen blijven stellen, het ontwikkelen van een innerlijk kompas. Maar met stip op één staat betekenisgeving.

De waarheid op oudere leeftijd is dat we eindige wezens zijn en dat de dood dichterbij komt. Wanneer aan de waarheid van de dood opent ook de ogen voor 'het goede' en 'het schone'. Een belangrijk aspect is de groeiende kloof tussen willen en kunnen: je hoofd wil wel, maar je lijf werkt steeds

## THEORETISCH INTERMEZZO

minder mee. Het wordt steeds moeilijker te voldoen aan het beeld van de onafhankelijke competente volwassene. Dat beeld zit niet alleen in de blik van de buitenwereld, maar ook in het hoofd van mensen zelf. Daardoor kan ouder worden soms schaamte of zelfs weerzin oproepen. Deze primitieve weerzin en schaamte in zichzelf overwinnen vinden de ouderen een belangrijk doel. Ouderen hebben hier een voorbeeldrol in te vervullen, aldus de gespreksgroepen.

Ook sociale relaties veranderen bij het ouder worden. Men staat buiten de dominante wereld van werk en dat biedt vrijheid maar kan ook zinloosheid met zich meebrengen. De wereld wordt kleiner en is er nog wel balans tussen wat je geeft en wat je ontvangt?

Door te handelen blijven mensen deel uitmaken van de wereld. Het is dus minder van belang om werk en arbeid te herverdelen over de levensduur, zoals Baars (2006) bepleit maar meer om het exploreren van het begrip

‘handelen’, dat doen en spreken kan betekenen, maar soms ook openlaten, toelaten, laten gebeuren, laten groeien. Bij ouderen verandert de tijdsbeleving. Rond dit thema spraken de ouderen over het pionieren met het omgaan met de tijd, buiten de ‘ratrace’ van het werkende leven. Ook het doen aan ‘achterstallig onderhoud’ kwam aan bod; zaken repareren die in het verleden niet goed zijn afgesloten. En men sprak over de vraag: ook al is je toekomst in tijd beperkt, hoe blijf je toch nieuwsgierig en verwonderd?

Biewinga stelt dat er tijdens haar onderzoek niet alleen een nieuwe semantische ruimte is ontstaan, maar ook een mentale ruimte, een ontmoetingsruimte voor ouderen om het over zingeving te hebben. Daar is grote behoefte aan. Nog mooier zou het zijn als deze ontmoetingsruimte niet alleen voor ouderen zou zijn, maar voor mensen van allerlei leeftijden. Zodat jongeren de ervaringswereld van ouderen leren kennen en van hen kunnen leren.


Tenslotte werkt Biewinga de socratische deugden praktische wijsheid, rechtvaardigheid, maat en moed voor ouderen als volgt uit.

*Praktische wijsheid:* levenservaring als bron van praktische wijsheid en verwondering maakt ouder worden tot avontuur.

*Rechtvaardigheid:* volwaardig deel uitmaken van de samenleving is een mensenrecht. Dus welke maatschappelijke taken kunnen ouderen vervullen? En hoe krijgen we meer waardering, naast werk en arbeid, voor de activiteit 'handelen'.

*Maat:* grenzen aanvaarden en erop vertrouwen dat anderen het stokje overnemen. Meegaan in de stroom van het leven.

*Moed:* misschien de belangrijkste deugd, de moed om dit ontwikkelingsproces aan te gaan, met persoonlijke waardigheid.



– Ria (1934)

Ik heb  
ontdekt  
dat ik meer  
kan dan ik  
dacht

Ik heb mijn tuintje nog en dat vind ik fijn.  
Ik had ook ergens op een balkonnetje kunnen  
zitten. Iedere dag ga ik nog een stuk lopen hier  
in het park. De lente is het mooiste seizoen,  
met al die verschillende kleuren groen.

#### Een servies met hondjes

Ik weet niet of het interessant is wat ik te vertellen heb. Als ik over mezelf moet vertellen, begin ik met toen de Tweede Wereldoorlog begon. Ik was vijf en het heeft kennelijk veel indruk op me gemaakt, want ik kan me alles uit die tijd nog heel goed herinneren. Op 18 mei was ik jarig en ik weet nog dat ik met mijn verjaardag een poppenwagen kreeg en een servies met allemaal hondjes erop. Ik was een keer met die poppenwagen aan het wandelen en mijn broer, die zes jaar ouder was dan ik, was erbij. Rotterdam was net gebombardeerd. Er kwamen allemaal vliegtuigen over en mijn broer riep: "Kom! Naar huis!" Mijn vader had tegen hem gezegd dat we snel naar huis moesten komen als er vliegtuigen kwamen, omdat dat gevaarlijk was. Dus mijn broer pakte die poppenwagen en rende heel hard naar huis en ik ging erachteraan. Ik snapte er niks van. Later, als ik 's avonds op bed lag, dacht ik:

Ik hoef niet meer bang te zijn, want het vechten is voorbij. Maar dan dacht ik ja, maar als er nou een vliegtuig naar beneden valt? Precies op ons huis?

#### Een zootje

Mijn vader had een sterk rechtvaardigheidsgevoel en hij was ook heel sociaal. Hij was schoenmaker. Er waren twee grote gezinnen in ons dorp, die niet veel geld hadden en die betaalden iedere week een klein bedragje. Als hun schoenen stuk waren maakte hij ze maar dan zei hij al snel dat ze genoeg betaald hadden. Dan repareerde hij die schoenen voor niks. Hij had een toneelclub opgericht in Waddinxveen en daar hadden ze iedere week repetitie met het hele spul. Zo nu en dan werd er zo'n toneelstuk opgevoerd, niet alleen in Waddinxveen, maar ook in alle dorpen eromheen. Er was een kapelaan die had gezegd dat 'die toneelclub een zootje was, want daar komen allemaal vrouwen en mannen door elkaar'. Toen is

mijn vader zo boos geworden dat hij ruzie heeft gemaakt met die kapelaan. Dat pikte hij niet. Hij was geen doetje. De toneelclub en het schrijven van toneelstukken waren voor mijn vader heel belangrijk. De uitgever kwam ook zo nu en dan bij ons eten en dan was mijn moeder helemaal zenuwachtig. Terwijl ze heel goed kon koken.

Mijn vader had geen vast salaris en hij gaf altijd al het geld dat hij verdiende aan mijn moeder, maar hield een beetje voor zichzelf voor pijptabak. Mijn moeder had dan een potje voor dit en een potje voor dat. Dan zei mijn vader: "Er is niemand die zo goed met geld kan omgaan als moeder."

### Een neggulden

Wat ik heel fijn vond was dat het zo'n goed huwelijk was. Het was gezellig bij ons thuis. In het weekend ging ik vaak tussen mijn vader en moeder in bed liggen en dan ging mijn vader altijd verhaaltjes vertellen. Dat vond ik zo leuk. Ik had ook een neggulden. Vaak zei ik: "Ik heb nog een gulden, ik ga maar eens een ijsje halen." Op de een of andere manier kwam die gulden altijd weer terug. Dat regelde mijn vader blijkbaar. In de sinterklaastijd schreef Zwarte Piet altijd briefjes in spiegel-schrift. Dan moest ik voor de spiegel gaan staan en dan kon ik lezen wat Piet geschreven had. Zo was mijn vader, die had altijd van die grapjes.

### Buitenspelen


Later ben ik kleuterjuf geworden en dat is eigenlijk toevallig gebeurd. Een van de

leidsters van de kleuterschool ging trouwen en iemand vroeg aan mijn vader of dat niks voor mij was. Ik was pas 15 of 16 en stond al voor de klas al had ik nog niks geen diploma. Iedere dag ging ik om half vier naar Gouda om voor kleuterjuf te leren, woensdags de hele middag en zaterdags de hele dag.

Ik heb een keer zelf een open dag op school georganiseerd. Dat gebeurde nooit maar ik vond het leuk. Dus toen kwamen er allemaal ouders kijken.

Als het maar een beetje weer was ging ik altijd met die hele rij kinderen lopend verderop naar een grasveld waar ze konden spelen. Dat was wel over een drukke straat langs het kanaal en mijn vader zei: "Je mag wel uitkijken hoor, het is wel onze verantwoording." Maar het ging altijd goed. Die kinderen liepen nooit weg. Ik was de enige die buiten ging spelen met die kinderen.

Later ging het gewoon zoals iedereen het deed: ik ging trouwen, ik stopte met werken en precies op de dag af negen maanden later kwam onze eerste dochter. En daarna nog twee dochters en een zoon. Wat ik altijd bijzonder vond was dat andere mensen, als alle kinderen buiten aan het spelen waren, zeiden dat ze blij zouden zijn als ze straks weer naar school gingen. Dat had ik niet, ik vond het gezellig als ze er allemaal waren. Ik had wel een bepaalde regelmaat. 's Morgens gingen ze altijd zelf spelen en dan ging ik werken in huis en 's middags ging ik met ze naar het park, naar het zwembad of



*Naar buiten gaan is goed voor je lijf, maar ook voor je hoofd. Je komt in beweging, je denkt aan iets anders. Bij mij helpt dat heel erg.*

---

wandelen. Sommigen snapten niet dat ik daar tijd voor had met vier kinderen maar ik vond dat ze ook naar buiten moesten. Ik vond dat belangrijk en ik vond het trouwens zelf ook leuk.

### Zigeuners

In de opvoeding vond ik eerlijkheid en sociaal zijn belangrijk. Ik weet nog dat de jongste van school kwam en zei: “Mamma, je moet me naar school brengen want er zijn allemaal zigeuners en die pakken kinderen.” Toen werd ik zo boos! Ik zei: “Wat is dat voor flauwekul! Jou wegbrengen, dat doe ik niet! Zigeuners pakken geen kinderen, het zijn net zulke mensen als iedereen.” Later heeft mijn dochter wel verteld dat ze hartstikke bang was. Maar ik wilde er niet aan mee doen om die zigeuners te discrimineren. Dus ik zei: “Nee hoor, daar begin ik niet aan. Je hoeft niet bang te zijn, dat doen zigeuners niet.” Nou, ze is gegaan en ze hebben haar niet meegenomen. Ik kan geen mensen beoordelen om wat ze zijn, als ze iets verkeerd deden is het wat anders, maar gewoon omdat het een zigeuner is ofzo, nee.

### Fietsen

Nadat de kinderen het huis uit waren en mijn man stopte met werken, heb ik tegen hem gezegd: “Ik heb mijn hele leven alles gedaan en jij hoeft niks te doen in het huishouden, maar je moet me wel mijn gang laten gaan.” Want dan wou hij als hij net uit bed kwam gezellig met elkaar koffiedrinken. Maar dat wilde ik niet want dat had ik nog nooit gedaan. Eerst werken en dan koffiedrinken. Ik denk wel eens bij mezelf: ik heb wel veel geregeld. Als ik vond dat het moest gebeuren dan gebeurde het ook zo. Toen hij stopte met werken, ging het helemaal niet goed met mijn man en dan zei ik iedere dag: “Kom we gaan naar buiten!” We zijn echt elke dag gaan fietsen. Anders bleef hij maar in huis zitten en dan werd hij steeds somberder. Later zei hij dat ik hem er doorheen heb geholpen. En ik heb het zelf ook gemerkt, later toen mijn man dood was. Naar buiten gaan is goed voor je lijf, maar ook voor je hoofd. Je komt in beweging, je denkt aan iets anders. Bij mij helpt dat heel erg.

### Alleen verder

We zijn 70 jaar samen geweest en nu leef ik anderhalf jaar alleen. Ik had mijn hele leven niet alleen gewoond. Maar ik vind het fijn dat ik de kinderen heb. Natuurlijk is er niet iedere dag iemand, maar je weet toch dat er zo nu en dan iemand komt. Het eerste jaar dacht ik: gelukkig is al die narigheid voorbij, want de laatste periode ging het niet goed met hem. Ik wilde er toen ook niet te veel aan denken, ik stopte het weg. Zo 's avonds ook, dan wilde ik niet aan hem denken, want dan kon ik niet slapen, dus dan ging ik maar filmpjes op Netflix kijken. De laatste tijd denk ik veel meer aan hem. Aan de reizen die we samen hebben gemaakt, aan alles wat we samen gezien hebben. Daar kan ik nu ook wel van genieten.

Ik heb ook iets ontdekt. Ik heb ontdekt dat ik veel meer kan dan ik dacht. Want mijn man dacht altijd dat ik het niet alleen zou redden en dat ik dement zou worden. Hij was altijd heel bezorgd om me. Maar ik ben er zo langzamerhand wel achter gekomen dat ik nog aardig wat kan. Dat is wel een leuke ontdekking.

Toen we samen waren was het gezelliger. Het is niet zo dat ik de hele dag zit te kniezen maar het is wel minder leuk dan toen we nog samen waren. Dus wat helpt is naar buiten gaan en gaan wandelen. Als ik naar buiten ga kom ik altijd mensen tegen en zeg ik iedereen gedag en dan zijn de mensen ook veel aardiger. Het is net zo'n dorpje hier, ik maak met iedereen een praatje.

Ik denk altijd maar: het is nou eenmaal zo, ik kan er niks meer aan veranderen en als ik ga zitten treuren dan heb ik alleen mezelf. Daar schiet ik niks mee op. Ik ben wat dat betreft heel nuchter. Iemand vertelde laatst dat ze nooit naar haar moeder gaat omdat zij maar zit te klagen dat er nooit iemand komt. Maar ja, als je dat doet komt er op een gegeven moment natuurlijk niemand meer. Ik ben misschien wel een beetje streng voor mezelf maar ik denk: niet gaan zitten treuren. Dat lukt.

### Tijd om je druk te maken

Zo heb ik het eigenlijk altijd gedaan. Ik ga naar buiten en dan gaat het beter. Als ik straks in een stoel zit en niks meer kan,



*Als ik zie hoe makkelijk het ging bij mijn man,  
doodgaan, dan zie ik daar niet echt tegenop.*

---

niet meer naar buiten kan, dan hoeft het voor mij niet meer. Ik hoop dat ik er voor die tijd niet meer ben. Maar daar wil ik niet te veel aan denken. Wie dan leeft, die dan zorgt. Om me daar nu al druk over te maken, daar help ik niemand mee.

Als ik zie hoe makkelijk het ging bij mijn man, doodgaan, dan zie ik daar niet echt tegenop. Alleen als je erg moet lijden, dan lijkt me dat wel erg. Want ik heb nooit wat gehad. Ik heb nooit in het ziekenhuis gelegen. Ja, één dag, toen het met de geboorte van mijn tweede fout ging. Dat was een stuitligging en hij stierf bij de bevalling. Dus als ik nou van alles ga krijgen, dan lijkt me dat wel raar. Maar ja, als het zover is, dan is er dan tijd genoeg om me er druk over te maken. Dat ga ik nou nog niet doen. Zo ben ik nou eenmaal.

Ik vind het tegenwoordig wel een rottiïd. Ik kijk iedere dag het journaal en lees de krant want ik wil wel op de hoogte blijven. Soms vraag ik mezelf wel eens af waarom ik dat moet doen. Ik zou net zo goed kunnen stoppen met het journaal luisteren en de krant bekijken maar dat kan ik niet. Ik moet het allemaal bijhouden. En vervolgens maak ik me er zorgen over. Familie is voor mij het belangrijkste in het leven, de kinderen en de kleinkinderen. Afgelopen week hoorde ik dat er mogelijk weer een dienstplicht komt, en dan denk ik: Oh jee, zijn er nou nog kleinkinderen die in dienst moeten? Ik kan me wel eens zorgen maken over hoe het allemaal zal gaan met de kinderen en kleinkinderen.

Mijn oudste zegt soms dat ik wel 100 kan worden maar ik moet er niet aan denken dat één van de kinderen eerder zou gaan dan ik. Dat zou ik heel erg vinden. Ik weet niet of ik daar overheen zou komen.

### Fijne buurt

Ik vind dat mensen niet zoveel naar ouderen omkijken. Maar de mensen hier van het verpleeghuis en van de verzorging zijn altijd wel heel aardig. Laatst hadden we ineens een uitje naar radio Kootwijk. Nou, dat was toch leuk.

Wat dat betreft ben ik blij dat ik hier woon. Ik heb mijn tuintje nog en dat vind ik fijn. Ik had ook ergens op een balkonnetje kunnen zitten. Iedere dag ga ik nog een stuk lopen hier in het park. De lente is het mooiste seizoen, met al die verschillende kleuren groen, prachtig. Je ziet echt de knoppen dikker worden en de blaadjes aan de takjes komen, je ziet vogeltjes, koolmeesjes of Vlaamse gaaien en laatst zag ik nog een konijntje. Vroeger ging je daaraan voorbij omdat je druk was. Nu zie je alles.

Ik heb ook gezellige burens en ga eens in de week jeu-de-boules met een stel. Ik verveel me nooit en heb eigenlijk altijd tijd te kort. Ik wil altijd de krant helemaal uitlezen. De boodschappen doe ik nog zelf, ik kook nog zelf en dan doe ik de vaat nog. Mijn dochter stofzuigt eens in de week maar de rest doe ik zelf. Daar ben ik best nog wel druk mee. Want het gaat allemaal niet meer zo vlug.

### De goede dingen

Mensen zouden meer geduld moeten hebben en niet zo moeten mopperen. Die ministers maken de hele tijd ruzie met elkaar en ze doen verder niks. Ik hoop dat het huidige kabinet Schoof heel snel valt. De mensen moeten toch wat meer geduld hebben met elkaar. Daar heb ik echt een hekel aan, aan mensen die alleen maar zitten te zeuren en te schelden, daar raak ik geïrriteerd van. Mensen zijn allemaal zo negatief tegen elkaar. Dat is toch niet leuk. Zoek toch eens een beetje de goede dingen in de mens, niet alleen de nare dingen.

Ik kijk liever naar de goede dingen. Als ik ga lopen, kom ik soms een man tegen en als hij me ziet lopen begint hij al uit de verte te zwaaien naar me. Dat is toch

gezellig. Dan maken we even een praatje en dan gaan we weer verder. Zulke dingen. Ik heb een mooi leven gehad. Een heel fijn leven. Ik heb alleen maar leuke dingen gehad. Alleen toen met mijn tweede, toen het fout ging bij de bevalling... Dat zijn dingen die moeilijk zijn. Het leven is niet alleen rozengeur en maneschijn, maar ik blijf er niet zo erg in hangen.

Wat ik nog wil zeggen is dat ik een hele fijne jeugd heb gehad. Mijn ouders waren goed met elkaar en we zaten vaak 's avonds aan tafel met z'n allen van die doppinda's te pellen en te eten en dan zaten we met z'n allen te zingen. Mijn vader was ook altijd aan het zingen. Dat was gewoon heel leuk. Ondanks dat ik in de oorlog groot ben geworden heb ik me best veilig gevoeld.

*De lente is het mooiste seizoen,  
met al die verschillende kleuren groen,  
prachtig. Je ziet echt de knoppen dikker  
worden en de blaadjes aan de takjes komen,  
je ziet vogeltjes, koolmeesjes of Vlaamse gaaien  
en laatst zag ik nog een konijntje.*

---

## Opgaan in de natuur

*tegen een veld violetblauwe bloemen  
ze roken naar fresia's, of nee seringen  
ze roken naar vroeger, je jeugd,  
je verlangen, je kende de weg niet  
noch de bestemming  
deze vreugde niet en deze bloemen*  
– Miriam van Hee\*

Ouderen geven aan dat buiten zijn en naar buiten kijken hen goed doet. De natuur heeft impact op ons en wel specifiek op de *amygdala* (amandelkern). Precies in dit deel van ons brein huizen emoties zoals angst en genot, én ons vermogen tot het ervaren van zin.

Buiten zijn leidt soms welkom af van wat er van binnen speelt. Ria (p. 174) zegt: “Naar buiten gaan is goed voor je lijf, maar ook voor je hoofd. Je komt in beweging, je denkt aan iets anders. Bij mij helpt dat heel erg.”

Peter (p. 50) vertelt: “...we liepen daar een dal in... het was mei, en de klaprozen en de margrietten stonden te bloeien, al dat witte en dat rooie. Ik krijg weer kippenvel als ik het vertel. Ik vond het zo mooi... het was het moment dat ik eigenlijk mijn emoties heb teruggevonden...”

Als naar buiten gaan niet meer lukt kan het naar binnen brengen van natuurlijke elementen ook helpend zijn. In de schoonheid van de natuur verdwijnt het zelf naar de achtergrond. De natuur nodigt uit tot aandacht en verbinding en leidt ook vaak tot ervaringen van zin.

---

\* Fragment uit het gedicht ‘De zin van wandelen’ door Miriam van Hee. Gepubliceerd in de bundel *Buitenland* (2007; laatste druk 2013). Uitgegeven door uitgeverij De Bezige Bij.

Ik hoop  
zelf  
de  
baas  
te blijven

– Anna (1932)

Op een gegeven moment word je het leven zat.  
Of groei je het leven uit. Ik groei het leven uit.

### Een goede start


Ouder worden is voor iedereen verschillend. Veel mensen die eenzaam zijn, lijden onder hun opvoeding. Misschien hebben ze zich niet vertrouwd gevoeld. Het meest zinvol voor een kind is een vertrouwd adres waar je je thuis voelt. Daar kom je achter bij het ouder worden. Je merkt het aan mensen die vaak ruzie hebben met familie, dat dat er niet is geweest. Ik heb een heel goed thuis gehad. We waren met elf kinderen, nu zijn we nog maar met twee over. Bij ons was er nooit ruzie. Dingen werden uitgepraat en dat ging altijd goed.

Ik ben in 1932 geboren. Mijn ouders hebben twee oorlogen meegemaakt en de crisistijd. Vader was schipper in de Biesbosch, daar ging hij riet snijden. In 1938, na de crisis, zijn ze naar Utrecht gegaan. Daar moest hij in een fabriek werken en dat ging niet goed. Een schipper moet je niet in de fabriek zetten. Toen heeft hij

suikerziekte gekregen – dat was in die tijd een hele rottige ziekte, want daar konden ze nog niet veel aan doen. Hij raakte vaak in coma en dat soort dingen. Mijn ouders hebben een zware tijd gehad en zijn daar erg goed mee omgegaan. Bij ons thuis kon er heel veel. Daar sta ik nog wel eens van te kijken. Volgens mij ben ik de zesde, ik moet even tellen. Het oudste jongetje is overleden toen hij zes was, toen kwamen er twee broers. De vierde was psychisch ziek. Zij is uiteindelijk voor de trein overleden met 63 jaar. Dan nog twee jongens en dan kwam ik. De zevende dus. Een van mijn jongere broertjes is zijn leven lang ziek geweest. Hij had heup tbc.

### Familie

Mijn vader was een man van weinig woorden. Ik had iedere keer een ander vriendje en al die jongens kwamen bij ons over de vloer. Op een gegeven moment zei hij tegen mij: “Zorg er maar voor dat je goed aan de kost kunt komen, want



*Ik ben nooit getrouwd.  
Ik heb wel 38 jaar een  
latrelatie gehad. Dat was  
beter voor mij, veel vrijer.  
Dat was voor die tijd  
bijzonder maar ik had die  
vrijheid nodig. Ik ben een  
vrijgevochten vogel.*

trouwen, dat wordt niks met jou.” Dat heb ik gedaan, ik ben nooit getrouwd. Ik heb wel 38 jaar een latrelatie gehad. Dat was beter voor mij, veel vrijer. Dat was voor die tijd bijzonder maar ik had die vrijheid nodig. Ik ben een vrijgevochten vogel. Ik ben vernoemd naar een tante, die was ook zo. Mijn vader zei wel eens dat het leek alsof ik een reïncarnatie van zijn zus was.

We hebben een geweldige opvoeding gehad. Ik heb geleerd altijd naar de ander om te kijken, om rekening met elkaar te houden en voor elkaar te zorgen. Met mijn zusje, die in de psychiatrie belandde, is dat niet gelukt. Al jong ging dat niet goed. Ze werkte bij gezinszorg en later op een internaat bij de moeilijkste groep. De huisarts had haar geadviseerd: “Ga in de natuur werken, de jeugdzorg is niks voor jou.” Later zei ze dat hij gelijk had. Ze bemoeide zich altijd met alle problemen en met het maatschappelijk werk. Je kon van alles tegen haar zeggen, maar het hielp niet. Ze luisterde naar niemand, alleen soms wel naar mijn broer. Als hij zei: “We gaan naar de crisisdienst”, dan ging ze mee. Ze zakte steeds verder weg, ze had het gevoel dat ze het niet waard was. Toen ik het hoorde, van die trein, het was ’s avonds, ik werkte in een buurthuis, was mijn eerste vraag: “Is ze dood?” Want ik had het wel erg gevonden als ze helemaal verminkt had moeten doorleven. Later is er nog een psychiater bij ons langgekomen. Bij ons bleef niks achterbaks. Alles werd open besproken.

Een van mijn broers ging altijd bij iedereen op bezoek en maakte een lijstje wie bij mijn ouders op bezoek gingen. Je werd gewoon voor een jaar ingeroosterd. De taak die je kreeg, deed je, dat werd van je verwacht. Toen mijn moeder alleen was, ging ze iedere zondag naar een kind toe. Mijn moeder is 89 geworden. Mijn oudste broer is altijd voor haar blijven zorgen. Je zou verwachten dat een dochter dat doet, maar nee, hij zette de kerstspullen klaar en maakte elke week haar gebit schoon.

### Uit stelen

De kleinkinderen vroegen vaak: “Oma, vertel nog eens over de Tweede Wereldoorlog.”

Ik vertelde dan: Wij gingen altijd uit stelen 's avonds, na achten. Soms reden er vrachtwagens voorbij en dan pakten we er wat eten uit. Af en toe zat er een Duitser achterin, dan kreeg je een tik op je handen. Mijn moeder had een gat gemaakt in de voering van onze jas, onder de mouw. Daar stopten we alles in. Ik moet eerlijk zeggen, dat lieten die Duitsers ook toe. Het was 1944, wij waren klein en mager, wij hadden echt honger. Als kind ben je niet bang. Eigenlijk mochten we na achten niet meer naar buiten, maar we gingen toch. Mijn vader zei wel altijd: “Bij elkaar blijven.” Maar kinderen lieten ze toch lopen. Ik heb eigenlijk alleen maar aardige Duitsers ontmoet. Als ze een mars liepen, liep ik met hen mee aan de hand. Tijdens de hongerwinter ben ik in Overijssel aan gaan sterken. We moesten vijf dagen lopen naar Zwolle. Er was ook nog

niet direct school en in de oorlog waren we ook niet gewend om naar school te gaan.

### Vrijgevochten

Wij waren vrijgevochten. Ik ging mee met drie meisjes uit de straat naar de huishoudschool. Maar dat was niks voor mij. Mijn vader zei: “Dan kom je thuis en dan ga je daarnaast leren.” Toen heb ik AVV (Algemene Vrouwelijke Vorming) en typen en steno geleerd. Ik heb nog op kantoor bij een vleeswarenfabriek gewerkt maar ik ging overal ook zo weer weg. Dan was ik het zat. Dan zocht ik een andere baan. Na al die baantjes ben ik beroepskracht geworden in de jeugdzorg. Dat vond ik leuk.

Ik werd invalleidster bij een jeugdzorginstelling en dat betekende dat ik alles moest doen. Op een dag kreeg ik de keuken. Dus ik ben naar huis gefietst en zei tegen mijn moeder: “Ik moet koken, hoe moet ik dat doen?” Mijn moeder bleef altijd rustig en legde het mij helemaal uit. Twee meiden van de oudste groep moesten mij helpen, die ene leek net op Brigitte Bardot. Ik zei tegen hen: “Moet je luisteren, ik weet niet of het goed gaat vandaag, want ik kan ook niet koken, heb van mijn moeder een lijstje gekregen met wat we moeten doen.” Die meiden hebben gewerkt!

Later ben ik buurthuiswerk gaan doen voor kinderen, jongeren en volwassenen. Wij werkten in een volkswijk. Daar moest je vrijdagmiddag de wijk in, want dan werden de mannen uitbetaald en dan moesten we de bijdrages ophalen. Dan stond ik in die straat te blèren dat ze moesten betalen.

## Voltooid leven?

*Verder drijven wij  
tot de wind gaat liggen  
ons neerlegt  
waar wij moeten zijn*  
– J. Bernlef\*

In hoeverre speelt de beeldvorming over de hoge ouderdom mee in de discussie over een ‘zelfgekozen levenseinde’? Ethicus Els van Wijngaarden deed onderzoek onder ouderen die niet verder willen leven (Van Wijngaarden, 2016). Zij vond een aantal beweegredenen:

- Een diep gevoel van eenzaamheid
- Het gevoel er niet meer toe te doen, van overbodig zijn
- Het verlies van bezigheden en capaciteiten
- Aanhoudende grote vermoeidheid, lusteloosheid en verveling
- Afkeer van afhankelijkheid en schaamte daarover

De ouderen die Van Wijngaarden sprak hebben behoefte aan verbondenheid en waardering, aan gezien worden. Maar ze koesteren geen hoop meer. Hun leven is niet zozeer voltooid als wel losgeraakt. Volgens Wijngaarden is dit geen individuele beleving maar maakt het iets zichtbaar over de gemarginaliseerde positie van ouderen in de samenleving.

---

\* Uit *Kiezel en Traan* van J. Bernlef (2009). Amsterdam: Uitgeverij Querido.

“Ik heb geen geld” riepen ze dan, en ik schreeuwde terug: “Ik zag je vanmiddag nog een haring eten.” Daar heb ik het langst gewerkt.

### Lat relatie

Daar heb ik mijn vriend ontmoet. Hij was het jongste bestuurslid met de meeste praatjes. Toen was ik ongeveer 37. Het liep uit de hand toen we samen een toneelstuk deden: we kregen een relatie. Maar hij had ook een vrouw en vier kinderen. Hij bleef getrouwd en liet zijn kinderen ook niet in de steek. Voor mij werkte dat want ik had die vrijheid nodig. Zijn vrouw wist ervan en kon ermee leven zolang niemand het wist. Ik vond het niet lastig dat hij getrouwd was. Ik heb altijd al behoefte gehad aan alleen zijn en dat is nu nog zo. Ik kan slechter tegen altijd aanloop dan tegen alleen zijn, ik houd wel van rust. Dat heb ik van mijn vader.

Mijn partner is in 2012 overleden en ik mis hem nog steeds. Ik heb hier nog foto's van hem liggen. Hij is verstrooid. Ik heb een foto van de bus met as en van de plek waar hij is uitgestrooid. Ik was er niet bij, dat was een bewuste keuze.

### Woongroep

Ik woon hier sinds 1993, het langste van de hele woongroep. Je hebt hier een zelfstandig huis en je kijkt naar elkaar om. Ik vind het wel een prettige woonvorm omdat je elkaar vrij laat en toch voor elkaar klaarstaat als het nodig is. Je doet activiteiten samen en eens per twee weken eten we

samen. Die activiteiten doe ik niet meer want die vind ik te vermoeiend. Huisvergaderingen doe ik ook niet meer. Ze komen me wel eens vragen voor het eten omdat ze het zo gezellig vinden als ik ook mee-eet. Maar vaak heb ik daar niet zo'n zin in. Er is wel een vrouw die boodschappen voor me doet, die woont hier tegenover. We houden elkaar in de gaten. Het is toch prettig dat we een beetje op elkaar letten. Dat opletten moet niet te veel worden want dan wordt het te zwaar. Als er meer hulp nodig is moet je daar zelf voor zorgen. Ik heb nu ook zo'n alarm, voor als ik val.

We mogen zelf mensen uitzoeken die hier komen wonen. Die komen op de wachtlijst en zo kunnen we ook zorgen voor een beetje jong bloed. Ik woon hier prima, alle winkels zijn in de buurt. Ideaal! We hebben laatst nog gelachen. Een van de bewoners was jarig en een vriend van hem vroeg of ie zich alvast kon inschrijven en dat hij zo graag een appartement wilde. Ik zei: “Jij komt helemaal niet aan bod want jij doet aan vriendjespolitiek. Jij bent corrupt.”

### Veel te oud

Ik ben nu 93. Toen ik 75 werd, ben ik lid geworden van de Coöperatie Laatste Wil. Ik heb toen door mijn nichtje een klein graforment voor mezelf laten maken, met drie scheepjes, als schippersdochter. Na mijn 75ste vond ik het wel mooi geweest, daarna ga je alleen maar meer mankeren. Maar ik kon toen nog niet weg want mijn vriend was nog niet dood. En in

de tussentijd heb ik me bedacht: ik laat me toch verstrooien. De sloopjes, daar komen namen op en die geef ik weg.


Ik vind dat mensen nu veel te oud worden en dat is vaak helemaal niet leuk. Ik heb iemand meegemaakt, die had vijf in- en uitgangen in haar lijf door medische ingrepen. Dat is toch geen leven? Zij kon wel euthanasie krijgen en dat wilde ze ook graag, maar ze is toch op natuurlijke wijze gestorven voordat ze euthanasie kreeg. Mijn zwager is overleden nadat hij van de trap was gevallen. Hij wilde geen lift. Hij is naar het ziekenhuis gebracht, naar een kamer waar ook familie kon blijven slapen. Hij is niet meer bijgekomen en dat was maar goed ook. Ik was onder de indruk van hoe dat afscheid was.

Op oudjaar heb ik geschreven hoe ik over euthanasie denk en die brief aan de huisarts gegeven. Later kwam hier een dokter en verpleegkundige op bezoek. Ik liep nog in mijn duster. Mijn brief had dus wel indruk gemaakt. In die brief schreef ik: 'ik hoop er zelf baas bij te blijven'. Ik ben nu 92 jaar oud. Tot mijn 90e deed ik alles aardig zelfstandig, laatste drie jaar gaat dat steeds minder. Dat is niets voor mij. Ik heb twee herseninfarcten gehad en ben opgenomen in het ziekenhuis en in Parkzicht. Het personeel was aardig maar de omgeving vond ik heel deprimerend. Ik werd er heel erg beroerd van en overstuur, ik weet nog niet precies waarom. Binnen drie dagen mocht ik gelukkig naar huis, daar hebben ze allemaal aan meegewerkt.

Ik heb nu veel hulp. De dagen duren lang en de nachten nog langer. Ik kan 's nachts niet meer lezen vanwege mijn ogen. Het leven is voor mij niet meer zinvol. Van de negen kinderen zijn er twee over. Alles gaat slechter: het lopen met rollator, mijn kortetermijngeheugen, ik moet naar woorden zoeken, ik raak alles kwijt, telefoon en brillen. Elke keer moet ik me haasten naar de wc en dan komt er toch niks. Ik wil niet meer opgenomen worden, ik wil palliatieve zorg, liefst inslapen en niet meer wakker worden. Daar zijn meer liefhebbers voor en dan schijn je meer dan doodziek te moeten zijn. Ondraaglijk lijden is niks voor mij. Kleine dingen vind ik steeds moeilijker, bijvoorbeeld als de magnetron niet werkt en ik koud eten heb. 's Nachts heb ik een droge keel. Maar de reactie van de dokter was: dit is nog geen ondraaglijk lijden. De arts komt erop terug na mijn staaroperaties. Ik weet niet of hij daarna zover gaat dat hij het ondraaglijk noemt. Maar als ik daarna nog wil, dan komen ze terug. Dat vind ik een geruststelling, dat ik ze kan bellen. Ik heb hun telefoonnummer.

### **Ik ben het zat**

Op een gegeven moment word je het leven zat. Of groei je het leven uit. Ik groei het leven uit. Vroeger maakte ik mij al nooit zo druk om dingen, maar nu nog minder. Ik heb nergens meer zo'n zin in. Afgelopen zondag zouden wij asperges zijn gaan eten maar dat ging niet door. Dat vind ik niet erg. Ik vind het nog wel leuk om mijn



*Mensen moeten er wel rekening mee  
houden dat je het leven uitgroeit.  
Dat het niet allemaal kan,  
dat het een keer op is.*

zus te spreken, of oude bekenden, nichtjes uit Brabant, maar ik weet: 'die is dood en die is dood en die is dood.' Er gingen vijf familieleden dood in vier jaar tijd. Op deze foto staan ze er nog allemaal op. Het is fijner om een beetje in het verleden te leven, daar heb ik goede herinneringen aan. Eropuit gaan doe ik niet meer, daar ben ik te moe voor. Op mijn leeftijd mag ik mij dat permitteren. Vergaderingen doe ik ook niet meer. Dat gaat ook niet, ik vergeet toch alles. Ik ben daar makkelijker in geworden en het is ook te zwaar voor me.

Sommige nichtjes en neefjes zie ik nog wel. Ik moet een paar keer naar het ziekenhuis voor die staar. Dat doen die jongens dan, die regelen met elkaar wie er rijdt. Daar hoeft ik mij niet druk om te maken. Het voor elkaar zorgen gaat gewoon door, dat is een familietraditie, als de een niet kan, kan de ander. Mijn schoonzus heeft euthanasie gehad, dat ging heel rustig en met de kinderen

erbij. Een ander schoonzusje is in een hospice doodgegaan en een broer ook. In zo'n hospice krijg je dan zo'n palliatieve behandeling, dan stop je met eten en krijg je slaapmiddelen en morfine. Ik hoop er zelf baas bij te blijven. Als ik eenmaal iets zat ben dan ben ik het ook zat. Als ik iets in mijn kop heb dan heb ik het niet in mijn kont.

### **Rust**

Ik heb liever dat ze mij meer met rust laten. Vooral drukke mensen, daar kan ik slecht tegen. Dat zeg ik ze dan ook. Ik heb altijd de gewoonte gehad alles direct te zeggen. Mijn partner zei dan: "Je moet eerst denken en dan doen." Maar van mij hoeft dat niet. Ik ben zo duidelijk dat ze het nooit verkeerd begrijpen. Moeder zei altijd: "Toen je je kinderbedje uit was, ging je al tekeer." Maar ik heb nooit troubles met iemand gehad, omdat ik alles meteen zeg. En niet op een rottige manier.



*Zelf heb ik geen kinderen. Ik wilde geen bewust ongehuwde moeder zijn, bommoeder noemden we dat. Ik zag mij dat niet waarmaken, ik vond het te gebonden.*

Er zijn nog wel dingen waar ik van kan genieten. Zolang het rustig is om me heen, daar geniet ik wel van. Dat er niet aan mijn kop gezeurd wordt. Ik slaap nu veel. Als ik iets ingespannen doe, dan lig ik daarna op de bank, dan slaap ik. TV kan ik nog wel volgen met mijn ogen, maar dan val ik ook in slaap. Ik heb ook geen haast met die euthanasie.

Mensen moeten er wel rekening mee houden dat je het leven uitgroeit. Dat het niet allemaal kan, dat het een keer op is. Je hebt mensen die voor ieder wissewasje naar de dokter gaan. Dan vraag ik me af: 'Waarom?' Natuurlijk gaat op deze leeftijd niet alles meer goed.

### **Kinderen en oorlog**

Waar ik nu nog wel mee zit is de oorlog. Al die jonge jongens die eraan gaan, kinderen, jongeren. Hoe zit dat toch in elkaar met mensen, hoe gaan ze met geweld om? Een kind kan je niet doodschieten, denk ik wel eens, tegen een kind kan je nooit op. Maar veel kinderen gaan ook dood vanwege bombardementen. Bij ons in de oorlog moesten we altijd uitkijken en bij elkaar blijven. We mochten de Duitsers niet uitschelden en NSB'ers ook niet. Aan de overkant woonden Joden. Mijn jongere broer is 90 geworden. Op de laatste dag van zijn leven vertelde hij nog over de oorlog en hoe hij de joden weggehaald zag worden. Kun je nagaan hoelang je dat bijblijft.

Wat ik het belangrijkste vind in het leven is ouderschap dat kinderen vertrouwen geeft. Daar heb ik mijn hele leven profijt

van gehad. Mijn ouders hebben dat zo goed gedaan. Mijn jongste zusje zegt ook wel eens: "Wat hebben ze gepresteerd hè?" We zijn er trots op. Ze hadden het helemaal niet goed, waren heel arm, hebben twee oorlogen en een crisis meegemaakt. Hoe blij ze waren met de AOW! Daar waren ze erg gelukkig mee.

Zelf heb ik geen kinderen. Ik wilde geen bewust ongehuwde moeder zijn, bommoeder noemden we dat. Ik zag mij dat niet waarmaken, ik vond het te gebonden. En ik had al die neven en nichten en nu kleinkinderen en achterkleinkinderen. Een clan die trouw is aan elkaar.

# Transcend- dance

*I am profoundly moved, for I am growing old and shabby, and suddenly great riches present themselves and enlighten every part of my body and reach out to beauty everywhere. ...To grow old is a great privilege. It allows feedback on a long life that can be relived in retrospect... With mind and heart set on retrospect, it is natural in the ninth stage to find oneself on the upward course of a steep hill. The path up this steep hill, to the vantage point where we can greet the rising and setting sun, is narrow and littered with rocks and rubbish, but every step rewards and draws us up higher. With every step to the view stretches out its releasing display, and the sky and the clouds perform their slow and gracious maneuvers. A lifetime training is required for success. It's so easy to blame the terrain, the light, the wind for failures and backsliding.*

– Joan M. Erikson

1 Erikson & Erikson, 1997, p. 127, 128-129.

2 Zie theoretisch intermezzo op p. 60

## THEORETISCH INTERMEZZO

Toen Joan M. Erikson (1903-1997) 93 werd vulde zij vanuit haar persoonlijke ervaringen met hoge ouderdom het bekende ontwikkelingsschema van haar man Erik Erikson aan. In de heruitgave van Erik Eriksons boek 'The life cycle completed' voegde zij een negende fase aan zijn model toe. De negende fase beschrijft de specifieke ervaringen en uitdagingen waar laat tachtigers en negentigers mee te maken krijgen. Ondanks het feit dat deze fase getekend wordt door verlies van gezondheid, vrienden en familie en toenemende afhankelijkheid ervaart Joan M. Erikson deze levensfase vooral als een proces van bevrijding.

In de loop van het leven wordt het mogelijk steeds verder te ontdekken wie je werkelijk bent. In de interviews geven ouderen regelmatig aan dat zij zich met het ouder worden minder druk maken om wat anderen van hen vinden, dat zij beter weten waar zij behoefte aan hebben en ook de vaardigheden hebben ontwikkeld om hun leven bewust daarnaar in te richten. Joan M. Erikson nodigt ouderen uit tot creativiteit, experiment en speels omgaan met uitdagingen. Zoals een van onze geïnterviewden het verwoordt: 'Zoek een uitdaging, zoek ook mensen op die anders zijn dan jij. Ga desnoods met links eten, ga achteruitlopen. Dóe iets. Je tijd is beperkt.'

Ouderen worden in de hedendaagse maatschappij niet aangemoedigd om een nieuw leven, een nieuwe rol, laat staan een nieuw zelf (uit) te vinden. Erikson stelt dat dat de natuurlijke ontwikkeling remt. Ouder worden nodigt uit om meer mens te worden. Zij benadrukt het belang de vrijheid te ontdekken om voorbij grenzen te gaan die opgelegd worden door de wereld en moedigt aan te zoeken naar vervulling.


Erikson stelt dat ouderdom komt met nieuwe positieve spirituele inzichten. Dit krijgt vaak weinig aandacht. Ze geeft aan dat ze enthousiast is om woorden die in eerste instantie wat vaag klinken 'actief' te maken. Als voorbeeld noemt ze gerotranscendentie. Verwoord als *gerotranscendence* wordt dit begrip voor haar levend: het spreekt tot lichaam, geest en ziel. Gerotranscendence nodigt uit om de aspecten van het wereldse bestaan die een last zijn en afleiden van werkelijke groei te ontstijgen.

Doen en maken zijn essentieel in het worden wie je bent volgens Joan Erikson. Transcendentie betekent niet dat je je volledig terugtrekt. Contact maken met anderen en de wereld is juist belangrijk. *Transcendence* gaat wat haar betreft over het hervinden van verloren vaardigheden, spel(en), activiteiten, plezier, zingen. Bovenal is het een sprong over en voorbij de angst voor de dood.



– Manana (1929 of 1930)

# Verlangen



Dat zijn belangrijke dingen, je eigen spinazie plukken en het zelf klaar maken en het samen doen. Het leven met de seizoenen, de tijd van de wilde spinazie, de tijd om couscous te maken, en de tijd van de tuinbonen. Daarin voel ik me thuis.


### Armoede

Ik zou in 1929 of 1930 geboren moeten zijn. 1936 staat in mijn paspoort maar dat is niet de juiste datum. Dat komt omdat toen ik geboren werd, onder de Spaanse bezetting, er nog geen Marokkaans geboorteregister was. Dat kwam pas later en toen hebben ze een datum bedacht. Ik werd geboren in het gehucht Ebarchanen nabij Dar El Kibdani. Mijn vader is Tahar, mijn moeder heet Fatima de Rouche, de naam zegt het al, de rooie. Mijn moeder heeft negen kinderen gekregen, vier zijn er overleden en vijf hebben het overleefd. Fatma is overleden, Mohammed is overleden, nog een Fatma is ook overleden, Ahmed is overleden en Tmourut is ook overleden, maar pas op latere leeftijd, die had zelf al kinderen. Uiteindelijk had ze vier kinderen en nu zijn we nog met ons tweeën over. Ik en Mimoun, mijn jongere broertje.

We hebben veel armoede gekend in onze jeugd. Er was niets om mee te spelen, we waren slecht verzorgd, hadden weinig kleding, mijn haren stonden alle kanten op. We hadden geen broek of ondergoed, we hadden maar één kleedje om aan te trekken.

### Zware herinneringen

Mijn vader reisde soms naar Algerije om daar voedsel voor ons te halen, bijvoorbeeld 20 kilo mais. Dat droeg hij op zijn rug, zo'n 180 kilometer, te voet. Hij was het enige kind van zijn ouders. Bij mijn moeder thuis hadden ze een koe, waar mijn moeder voor zorgde. Mijn vader was vroeg wees, net als mijn moeder. Het was verboden om naar Algerije te gaan. Aan de Marokkaanse grens zorgde mijn vader dat de Spanjaarden hem niet zagen. Als ze hem gesnapt hadden was hij misschien wel vermoord, het was heel gevaarlijk. Op heel jonge leeftijd gingen mijn broers in Algerije werken, dat was



*Alles wat je  
meemaakt blijft je bij,  
dat vergeet je niet.*

*Als je er niet overdag  
aan denkt, dan komt  
het terug als je 's avonds  
je hoofd op het kussen legt.*

*Het lukt me niet  
om het te vergeten.*

---

toen nog Frans. Mijn vader pendelde heen en weer, ook om het loon op te halen.

Nadat mijn vader een stukje land had gekocht kregen we ook een paar geiten om het land af te knabbelen. Mijn broer hoedde die. Dat stukje land werd met de hand bewerkt. Mijn moeder heeft dat zware werk veel gedaan omdat mijn vader zo vaak naar Algerije ging. Ik werkte natuurlijk ook mee. Voor mijn vader was het allerbelangrijkste dat we iets te eten hadden, en wat kleding. We werden streng opgevoed, je mocht niet aan de spullen van anderen komen ook al had je honger, we moesten luisteren en mijn moeder gehoorzamen, want mijn vader was er vaak niet.

Alles wat je meemaakt blijft je bij, dat vergeet je niet. Als je er niet overdag aan denkt, dan komt het terug als je 's avonds je hoofd op het kussen legt. Het lukt me niet om het te vergeten. Ik kan het niet vergeten. Het leed van mijn moeder om voor ons te zorgen en van mijn broers die pas twaalf of dertien waren toen ze in Algerije moesten gaan werken. Als mijn vader thuiskwam zorgde hij ervoor altijd voor zonsondergang binnen te zijn, anders werd hij opgepakt door de Spanjaarden. Hij heeft veel moeten doorstaan. Toen mijn broers in Algerije zaten moest ik met mijn vader al het zware werk doen, ploegen, dorsen en alles en ik moest mijn moeder helpen.

Wat ik fijn vind is dat ik thuis mee kon helpen en ik ben dankbaar voor de zorg

van mijn ouders. Maar het was zwaar, ik moest continu meehelpen omdat mijn moeder vaak alleen was, graan malen, brood maken. Ik kon alles al heel jong zelfstandig.

Ik ben nooit naar school geweest, niemand van ons gezin. Ons huis was pal naast de moskee, daar kregen andere kinderen altijd de eerste jaren les. Ik keek erop uit maar we gingen er niet heen. Ik had wel naar school gewild, maar dat mocht niet, er was toen geen enkel meisje dat naar school ging. Alleen mijn oudste broer is heel eventjes naar school geweest.

### Afhankelijk

Op mijn 21ste ben ik getrouwd. Mijn vader wilde voor mij een man die sterk was en zorgzaam, die in ieder geval kon werken. De vader van mijn man zei tegen mijn vader dat hij mij graag wilde als vrouw voor zijn zoon. Mijn vader kende die familie al en ik wist wie hij was maar ik kende hem niet echt.

Eigenlijk wilde mijn vader niet dat ik ging trouwen. Ik had wel de leeftijd ervoor maar mijn vader vroeg me om niet te trouwen, zodat ik thuis kon blijven helpen. Toen heb ik gezegd: "Als ik later hetzelfde aandeel van de erfenis krijg als je zoons, dan ga ik niet trouwen." Ik had daarover nagedacht. Als hij zou overlijden zou ik afhankelijk worden van mijn broers en dat wilde ik niet. In die tijd kon je als vrouw niet zelf gaan werken, je was altijd afhankelijk van mannen.

Ik was eigenlijk een heel gehoorzaam meisje, ik ging nooit alleen weg, behalve met de koe. Zoals nu, dat meisjes dingen voor zichzelf kunnen doen, dat was vroeger niet. Niet zozeer vanuit religie maar meer vanuit traditie. Maar ik wilde liever een echtgenoot dan afhankelijk zijn van mijn broers. Mijn vader zei nee. Dus ben ik getrouwd.

### Oorlog

Toen ik jong was vertelde mijn vader mij over de oorlog. Hij werd opgejaagd door de Spanjaarden. Mijn vader liep drie dagen naar Al Hoceïma, het centrum van het verzet toentertijd. Hij liep alleen 's nachts want overdag was het te gevaarlijk. Hij sloot zich aan bij het verzet. Hij beschermde de mensen tegen de Spanjaarden en zo heeft hij ook mijn moeder leren kennen. Hij is een keer beschoten, de kogel ging dwars door zijn kuit heen.

In die tijd waren sommige dorpen op de hand van de Spanjaarden en andere niet. In de familie van mijn man liep die scheiding dwars door de familie door huwelijken met andere stammen. Sommige families werden met rust gelaten, anderen moesten vluchten. Abdelkrim was de leider van de verschillende stammen maar waar wij woonden waren er andere leiders, die zich wel aansloten bij Abdelkrim. Bij het huis van de opa van mijn man kwam Abdelkrim wel eens eten. Een keer kwam er een man aan de deur, die zei: "Mijn kinderen komen om van de

honger,” dus die hebben ze toen eten gegeven. Juist die man heeft hen later verklikt. De Spanjaarden waren al onderweg maar gelukkig werden ze gewaarschuwd. Dus konden ze op tijd vluchten naar Al Hoceima. Daar durfden de Spanjaarden niet te komen. De strijdbaarheid van mijn vader kregen we met de paplepel ingegoten.

### Strijd

Toen ik bij de familie van mijn man introk waren er daar nog drie schoondochters. Die wilden mij onderdrukken. Ik ging daartegen in en mijn schoonvader stond aan mijn kant. Wat van mij is, is van mij, dat laat ik me door niemand afpakken. Wat ik overdag niet kon maakte ik 's nachts af, maar opgeven? Nooit! Ik wil niet onrechtvaardig behandeld worden, door niemand niet.


Tijdens mijn huwelijk heb ik ook nog veel armoede gekend. Ik bleef werken op het land maar het was nog steeds arm. Honger, honger, honger! Ik kreeg vier

zonen. Tussen Mamoun en Said kreeg ik een dochter, maar die is jong overleden, met negen maanden. Daarna kreeg ik nog drie zoons. Het ging pas beter toen mijn man naar Nederland ging, in 1964.

De zorg voor mijn kinderen was voor mij het allerbelangrijkste. Dat heb ik in mijn eentje gedaan. De familie van mijn man heeft niet geholpen. Als ik 's ochtends riet ging snijden dan kregen de kinderen een stuk brood en dan deed ik de deur op slot en dan moesten ze gaan slapen. Ook al was het een zwaar leven, ik ben blij dat het zo goed is geëindigd.

### Gevangenis

In 1982 ben ik ook naar Nederland gegaan met de kinderen. Van mij hoefde dat niet, ik ben gegaan voor een betere toekomst voor mijn kinderen. Ik heb negentien jaar binnen in huis gezeten, ik kwam niet buiten, ook niet naar school om de taal te leren. Een gevangenis! Het was niet omdat ik niet mocht van mijn man, ik wilde zelf niet naar buiten. Achteraf gezien vind ik dat stom van mezelf en koppig. Ik wilde



*De enige reden dat ik hier ben, is omdat ik graag bij mijn kinderen wil zijn. Liefst was ik niet hier.*

---

niet naar buiten omdat ik het allemaal maar niks vond in Nederland. Ik vond de omgeving niet fijn. Het voelde als verplichting om in Nederland te zijn, liefst was ik in Marokko.

Ik begon net een beetje te wennen in Nederland en toen overleed Abid, mijn zoon in Duitsland, dat was in 1995. Ik vind het heel moeilijk daaraan te denken. Daarna vond ik het helemaal niet meer fijn in Europa. Ik kreeg er een afkeer van. Het doet me denken aan zijn dood.

### Paspoort

Toen we een Nederlands paspoort gingen aanvragen werd dat eerst geweigerd. Maar mijn man was lid van de vakbond toen hij werkte in de mijnen, die ging ons helpen. Zij vroegen waarom we geen Nederlands paspoort kregen. We kregen ook hulp van een Marokkaanse vrouw met een Nederlandse man. We hebben opnieuw een aanvraag gedaan en ik kreeg alsnog een Nederlands paspoort. Maar ik wilde niet meer naar het gemeentehuis waar ze ons eerst geweigerd hadden. Dus hebben ze het opgestuurd en kon ik thuis ondertekenen.

Ik was een keer naar Marokko geweest en kwam terug via België. Ik gaf mijn paspoort aan de man van de douane en die vroeg "Versta je mij?" Maar ik verstond geen woord van wat hij zei. Die douaneman vroeg: "Hoe kan dat, want je hebt een Nederlands paspoort? Waarom spreek jij geen Nederlands?" Een Marokkaanse jongeman vertaalde voor mij. Ik zei:

"Je kan piepen wat je wil maar ik heb hem van de Nederlandse staat gekregen, ik heb hem niet gestolen!" En ik pakte zo mijn paspoort weer mee. Waarom lach je nu? Ik vind het wel jammer dat ik niet gestudeerd heb, dan hadden we nu rechtstreeks kunnen praten, zonder tolk.

### Mijn erf

Nadat mijn man gepensioneerd was zijn we teruggegaan naar Marokko. We hadden koeien, schapen, we hadden een graanput, we hadden alles! Daar ben ik zo dankbaar voor. En trots! Nog 19 jaar heb ik daar gewoond.

Mijn man is drie jaar geleden overleden. Daarna kon ik niet alleen in Marokko blijven. Als ik gezelschap had ging ik direct terug, lekker over mijn erf scharrelen. Maar vier van mijn zonen zijn in Nederland, de vijfde is in Rabat. De enige reden dat ik hier ben, is omdat ik graag bij mijn kinderen wil zijn. Liefst was ik niet hier.

Mijn erf, daar verlang ik iedere dag naar. Ik heb hier foto's van mijn erf. Daar kan ik naar buiten, ik voel de vrijheid, ik kan dingen gaan plukken, dingen van het land halen. Afgelopen jaar toen ik daar was, heb ik kruiden vol wilde spinazie gehaald. Ik ging met mijn rollator en ik heb twee vrouwen geregeld die mij konden helpen. Ik zal je laten zien wat ik mis, hier is een foto van de wilde spinazie. Die is heel anders dan de spinazie hier. Ik vind het fijn om zo bezig te zijn. En om het samen te doen. Kijk, hier wordt de spinazie

gekookt. Het idee dat je naar buiten loopt en je eigen eten kan plukken. Hier loop je op straat en er valt niets te vinden. Je zou het eigenlijk moeten zien, hoe het leven daar is. Maar mijn kinderen willen niet dat ik daar alleen woon en ik wil hen niet missen. Zij willen mij ook niet missen. Als mijn kinderen gaan, ga ik weer. Ik denk over een paar maanden. Ga je ook mee? Dan kan je het zien.

Als ik terugkijk ben ik eigenlijk ook tevreden. Alles is goed geregeld, ik woon nu bij mijn zoon en mijn schoondochter. Ik hoef niet na te denken of me zorgen te maken over wat ik eet, over mijn kleding. Het is goed zo. Ik kreeg een appje van mijn

broertje uit Frankrijk. Hij schreef: “Je hebt zoveel meegemaakt, maar je bent er sterk uitgekomen. Je hebt veel doorstaan, maar je hebt vol gehouden en goed voor je kinderen gezorgd. Die zijn goed terecht gekomen en nu zorgen ze voor jou.”



*Mijn erf, daar verlang ik iedere dag naar. Ik heb hier foto's van mijn erf. Daar kan ik naar buiten, ik voel de vrijheid, ik kan dingen gaan plukken, dingen van het land halen.*

---

## Heimwee

*En langs  
Het tuinpad van mijn vader  
Zag ik de hoge bomen staan  
Ik was een kind en wist niet beter  
Dan dat dit nooit voorbij zou gaan\**

Tineke Fokkema, bijzonder hoogleraar 'Ageing, Families and Migration', doet onderzoek naar het sociaal welbevinden van oudere migranten (Fokkema, 2019). Migrantenouderen voelen zich vaker eenzaam dan ouderen zonder migrantenachtergrond. Drie algemene risicofactoren voor eenzaamheid zijn slechtere gezondheid, lagere sociaaleconomische status en minder regie over het leven. Maar de eenzaamheid van Marokkaanse en Turkse migrantenouderen is slechts voor een deel te verklaren door deze drie factoren. Fokkema veronderstelt dat heimwee meespeelt. Veel ouderen denken en dromen over hun jeugd, de geuren, kleuren en smaken daarvan. Voor migrantenouderen is 'vroeger' verbonden met het verlies van het land van herkomst. In het vaderland ervaren zij soms meer respect en meer mogelijkheden deel te nemen aan het sociale leven. Theedrinken, samen koken, samen 'op je erf' scharrelen, dat heb je in Nederland minder. Heimwee naar het land van vroeger kan meer schrijven naarmate mensen ouder worden.

Tegelijkertijd staan de ouderen eigenlijk met een been in elk land. Vaak willen ze niet terugkeren omdat de kinderen hier wonen en de gezondheidszorg hier beter is. Verbondenheid met het geboorteland biedt geen bescherming tegen eenzaamheid. Integendeel, uit onderzoek blijkt dat migrantenouderen eenzamer zijn als zij zich sterk verbonden voelen met hun herkomstland.

---


\* Fragment uit *Het Dorp*, gezongen door Wim Sonneveld, geschreven in 1965 door Friso Wiegersma.



# Heim- wee

als prachtige  
schaduw over  
het leven

– Mebius (1928)



Ik heb geen instrument gebruikt om prettig oud te worden. Rationeel ben ik oud, emotioneel niet. Wat me wel oud doet voelen, is dat mijn omgeving verdwijnt. De werelden waarin ik leefde verdwijnen langzaam. Maar het is niet zo dat ik me daardoor echt oud voel. Alles is een beetje weg. Het leven is toch al één groot afscheid. Je neemt afscheid van de baarmoeder, van de middelbare school, van je ouders, van die heerlijke studententijd. Alles is afscheid. En als je een heimweeklant bent zoals ik, dan is dat een schaduw over het leven. Dat is niet erg. Als dingen in je leven leuk zijn geweest dan is dat voldoende om heimwee te ervaren.

### Om God te dienen en daardoor in de hemel te komen

De vraag wat zinvol is in het leven, is minstens zo ingewikkeld als de vraag wat zinloos is. Ik heb moeite met het begrip *zingeving*. Er zijn allerlei niveaus waarop je die vraag kunt stellen. Het hoogste niveau is de vraag: “Waarom leef ik? Waarom bestaan we eigenlijk?” Dat lijkt een wezenlijke vraag, waarvan velen denken dat je die móet beantwoorden. Maar ik geloof niet dat mensen die vraag altijd zo expliciet ervaren. Ik denk er soms over na, maar het is geen gedachte die mijn leven beheerst.

Vroeger was de zin van het leven eenvoudiger te beantwoorden: *Waar toe*

*bent u op aarde?* Om God te dienen en daardoor in de hemel te komen. Dat was een duidelijke vorm van zingeving. Maar die raken we kwijt, omdat religiositeit steeds verder verdwijnt. Mensen lijken nu vooral in abstracte ideeën te geloven, in ‘iets’. Dat geldt ook voor mij. Het blijft een lastig begrip ‘zingeving’. Het is bijna alsof je zegt: “Ik heb zin in boerenkool vanavond.”

God dienen betekende: de tien geboden naleven. Diende je God, dan diende je ook de mensheid. Die vorm van zingeving is verdwenen. Toch maakte dat mensen niet per se ongelukkig. Je kunt leven zonder goddelijke zingeving.

Maar zingeving is niet per definitie positief. Hitler gaf zijn leven ook zin, op een gruwelijke manier. Hij had 'zin' in het uitroeien van Joden, in het verdrijven van Polen zodat Duitsers daar konden boeren. Ook dat was een vorm van zingeving. Daarom vind ik het woord 'zin' zo algemeen.

En dan vraag ik me af: wat is nu de zin van mijn leven? Voor mij is dat vooral dat ik het leven nog steeds mooi vind. Omdat mijn kinderen er zijn en ik hen met mijn leven een gelegenheid biedt om lief te zijn. Dat is voor mij voldoende reden om zin te hebben in het leven.

### Geen training in verdriet

In mijn leven heb ik mijn best gedaan om anderen gelukkig te maken. Ik heb geen vijanden. Natuurlijk heb ik weleens ruzie gehad maar ik heb nooit haat of vijandschap gevoeld. Voor de meeste mensen heb ik een open oog. Verliezers zag ik niet als verliezers maar als mensen die steun nodig hadden. Hulp bieden gaf mijn leven betekenis.

Ik heb nooit een training gehad in omgaan met verdriet. Ik kijk terug op een rijk en gelukkig leven. Het fascineert me hoe alles me is meegevallen en hoe goed het allemaal is verlopen. Ik had lieve, evenwichtige ouders. Ik zat op fijne scholen. Leren ging me gemakkelijk af. Mijn studie diergeneeskunde in Utrecht vond ik heerlijk, een prachtige opleiding. Ik ben zelfs lid van verdienste geworden bij een studentenvereniging. Kortom, het

leven is me goed gezind geweest. Op een paar kleine werkconflicten na, die iedereen wel eens meemaakt, heb ik vooral leuke banen gehad. Ik werkte aan de universiteit, was hoogleraar aan een medische faculteit en voorzitter van de acht medische faculteiten in Nederland. Ik heb een ontzettend leuk leven gehad. Daar ben ik dankbaar voor en dat op zichzelf is al zingevend.

Toen ik twintig was, moest ik in militaire dienst. We waren allemaal nodig vanwege de situatie in Indië, tijdens de politioenele acties. Omdat ik mijn kandidaatsexamen nog moest doen kreeg ik een jaar uitstel. Een jaar later werd ik alsnog opgeroepen maar inmiddels was het contract met Soekarno getekend en mochten er geen soldaten meer naar Indië. Ik zat bij de administratie en werd daarom niet ontslagen terwijl de rest van de troepen naar huis mocht. Er kwamen 30.000 soldaten terug uit Indië die allemaal gedemobiliseerd moesten worden, een enorme administratieve klus, met het administreren van verlof- en pensioenrechten. Daar waren niet genoeg beroeps-militairen voor dus bleven de dienstplichtige administrateurs in dienst. Zo zat ik uiteindelijk twee jaar in militaire dienst.

In die tijd kon ik al mijn theoretische tentamens doen, inclusief mijn doctoraal, maar de praktische vakken niet. Via een hoogleraar hoorde ik over een vacature en zo kwam ik in de celbiologie terecht. Na het afronden van mijn studie als

dierenarts vroeg die professor mij om weer bij hem te komen werken. Celbiologie vond ik ontzettend fascinerend.

Ik ben opgegroeid in een tijd waarin DNA en RNA net ontdekt werden in cellen. Dat waren natuurlijk enorme doorbraken, en zo ben ik in het vak gebleven. Na een paar jaar promoveerde ik daar. Het laboratorium waar ik werkte was eigenlijk te klein voor mij, er was bijvoorbeeld nog geen elektronenmicroscop. Bij medische celbiologie kende ik iemand en daar kwam een vacature vrij. Daar kon ik terecht en daar ben ik uiteindelijk ook hoogleraar en later voorzitter van de faculteit geworden.

### Ordenen en besturen

Als ik naar mezelf kijk zie ik mezelf meer als bestuurder dan als wetenschapper. Maar ik heb altijd bestuurd vanuit onderwijs en wetenschap. Mijn bestuurlijke werk werd gewaardeerd. Mijn vader was ook een zeer gewaardeerd bestuurder. Waarschijnlijk heb ik dat bestuurlijke

talent genetisch meegekregen. Ik heb veel succes gehad in mijn werk en kreeg er veel complimenten voor. Ik zou er bijna ijdel van worden. Eerlijk gezegd ben ik dat ook wel een beetje.

Als bestuurder moet je het belang van wat je bestuurt belangrijker vinden dan jezelf. Je mag jezelf niet als norm nemen. Je moet luisteren naar wat anderen nodig hebben, aanwezig zijn tussen je mensen. Je moet weten of je op hout of op ijzer slaat. Wat er precies nodig is om een goede bestuurder te zijn vind ik lastig onder woorden te brengen, behalve dat je mensen nooit als verliezers moet zien, maar als mensen die ondersteuning nodig hebben. Natuurlijk moet je de regels goed kennen, en de dossiers. Besluitvorming moet plaatsvinden met de leden van het bestuur die actief deelnemen aan het gesprek, als team van gelijkwaardigen. Verder weet ik het eigenlijk niet precies.

Het is heerlijk en belonend werk. Het gaf me plezier en vreugde. Ik heb het

*De periode 1933–1945 was een afschuwelijke tijd. Nu, zoveel jaren later, voel ik opnieuw die machteloosheid als ik kijk naar Gaza, Soedan en Oekraïne. Het blijkt dat de lessen van het verleden niet beklijven. Dat maakt me stil.*

---

## Omgaan met verdriet

*Not all those who wander are lost*  
– J.R.R. Tolkien\*

Lies Van Assche, klinisch (neuro)psycholoog en systeemtherapeut, beschrijft in het boek *Verdriet bij ouderen* (2023) hoe rouw en verdriet bij senioren vaak complex en gelaagd zijn. Ouderen verliezen niet alleen dierbaren, maar ook gezondheid, zelfstandigheid en betekenisvolle levensrollen.

Het boek onderscheidt verschillende vormen van verdriet, zoals bemoeilijkte rouw, levensmoeheid en depressie, en benadrukt het belang van deskundige diagnostiek. Van Assche biedt professionals en mantelzorgers concrete handvatten voor gesprekken, begeleiding en behandeling, zodat ouderen hun veerkracht kunnen behouden en hun kwaliteit van leven verbetert.

Ook filosofische reflecties maken deel uit van het boek. Een belangrijk advies aan ouderen is: sta jezelf toe om verdriet te voelen en neem er de tijd voor. Rouwen is geen vast proces; steun zoeken, verdriet accepteren en betekenis geven aan verlies zijn essentieel voor herstel. Dit boek is een waardevolle bron voor iedereen die ouderen wil ondersteunen bij verlieservaringen.

---

\* Uit het gedicht 'The Riddle of Strider' in *The Fellowship of the Ring*, verschenen in 1954 bij uitgeverij George Allen & Unwin.

prachtig gevonden dat het mij allemaal zo is overkomen. Het overviel me een beetje. Ik heb nooit ergens gesolliciteerd, ik ben altijd gevraagd. Er is mij veel ten deel gevallen. Mijn keuze voor celbiologie was min of meer toevallig. Ik ontmoette een professor die op dat moment een plek vrij had, precies toen ik daar behoefte aan had. Het had net zo goed een ander vak kunnen zijn. Ik heb nooit expliciet voor celbiologie gekozen, er was gewoon een baantje vrij.

Op mijn 65ste ben ik gestopt met betaald werken. Daarna heb ik nog een geweldig bedrag aan revalidatieonderzoek mogen verdelen. Nu hebben alle acht medische faculteiten een hoogleraar revalidatie. Dat was leuk, dat heeft nog een jaar of vier, vijf geduurd. De overgang van betaald werken naar onbetaald werken was geen probleem omdat ik nog andere werkzaamheden te doen had.

Weten is mijn drijfveer. Als ik bijvoorbeeld naar een museum ga, dan wil ik niet per sé genieten, maar vooral 'weten'. Weten en ordenen is een vorm van beheersen. Alles heeft zijn plek, en dat geeft harmonie. Wat niet past moet binnen die harmonie een evenwichtige plek krijgen. Ik heb een hekel aan dingen die niet op hun plek zijn. Wat niet opgeruimd is geeft onrust. Zo heb ik bijvoorbeeld al mijn foto's geordend. Dat vind ik heerlijk.


Het dwingende verlangen om alles te willen regelen ervaar ik echter wel als een last. Ik zie graag dat dingen goed verlopen. Als bestuurder had ik daar meer invloed op dan als niet-bestuurder. Ik verlang naar een harmonieus bestaan, een harmonieuze samenleving. Misschien is dat verlangen ook deels christelijk geïnspireerd.

Als ik terugkijk op mijn leven heb ik nergens echt spijt van. Zelfs met alles wat ik nu weet zou ik geen ander leven kiezen. Ik heb altijd een goed inkomen gehad en heb nu een mooi pensioen.

### Het menselijk leven is een raadsel

Ik geloof niet meer in een persoonlijke God die mijn leven leidt en beoordeelt. Dat heb ik lange tijd wel gedaan, en het heeft me lang gelukkig gemaakt. Maar dat geloof is verdwenen. Die God liet en laat andere mensen zo in de steek, dat ik er niet meer in kon geloven. Als God Auschwitz en Dachau kon toestaan, rampen die de wereld diep hebben getroffen en waar ik nog steeds door geplaagd word, dan kon ik mijn geloof niet vasthouden. Zo ben ik langzaam van mijn godsdienstigheid afgestapt.

Tegelijkertijd moet ik toegeven dat wat Jezus vertelde, samen met een groep jonge mensen, eigenlijk het mooiste model voor een samenleving is. Dat je predikt en leeft dat je respectvol om moet gaan met een bezettende Romeinse officier, dat je een prostituee met waardigheid behandelt. Dat is een levenshouding die, als we die



*Iedereen die een liefdesrelatie aangaat koopt het lijden.  
Lijden is onherroepelijk verbonden aan het leven.*

---

allemaal zouden aannemen, de samenleving een stuk fatsoenlijker zou maken. Die leer van Jezus, barmhartigheid, jezelf niet boven anderen verheven voelen, zit diep verankerd in mijn eigen handelen.

Het leven blijft een raadsel. Als jongen van zeventien kwam ik uit de Duitse bezetting. Ik heb toen nooit in direct gevaar verkeerd maar ik heb de ellende van de bezettende macht toen wel gezien. De hongervinter was net voorbij. En toch vond ik het op mijn 20ste jammer dat ik tijdens mijn dienstplicht niet als bezettende macht naar Indië mocht. Het blijft voor mij een raadsel dat ik dat jammer vond. Het is iets gek. Mijn ouders waren dolblij, maar ik vond het teleurstellend dat ik niet mocht gaan.

### **De evolutie is te sterk**

De mens is het product van de evolutie. Maar die evolutie heeft ons ook een aantal onhebbelijkheden meegegeven. Godsdienst blijkt niet in staat om die onhebbelijkheden te beteugelen. Daarom zal er altijd oorlog blijven bestaan, de kracht van de evolutie is simpelweg te groot. Alle godsdiensten falen uiteindelijk in het temmen van onze neiging tot conflict, en daardoor blijven we oorlogszuchtige wezens. Dat besef maakt me verdrietig.

Het leven zelf is niet per se leuk, maar de kleine bubbel waarin ik leef is wél ontzettend prettig, vriendelijk en warm. De vraag die me bezighoudt is: waarom lukt het ons als mensen om in die kleine bubbels zo goed samen te leven, terwijl we er als mensheid een puinhoop van maken zodra die bubbel te groot wordt? De mens blijft toch een raadsel. En daar kan ik niets meer aan veranderen. De periode 1933–1945 was een afschuwelijke tijd. Nu, zoveel jaren later, voel ik opnieuw die machteloosheid als ik kijk naar Gaza, Soedan en Oekraïne. Het blijkt dat de lessen van het verleden niet bekliven. Dat maakt me stil.

### **Mijn vriendelijke bubbel**

Mijn kinderen zijn zo lief, hartelijk en begrijpend. Ik heb één dochter en vier zonen. Met mijn dochter kan ik op een andere manier praten over het verlies van mijn vrouw dan met mijn zonen, hoewel we allemaal evenveel verdriet hebben. Zij geven mij ontzettend veel reden om dankbaar te zijn. Die dankbaarheid geeft me ook zin in iets, in leven, in verbinding.

Ik ben dankbaar dat ik zo buitengewoon begenadigd ben in mijn leven. Het naarste wat ik heb meegemaakt was het overlijden van mijn vader. Hij was 54, ik was 28. Hij

was een boeiende man. Met de medische kennis van nu had hij waarschijnlijk nog kunnen leven. Hij had darmkanker en er was niets meer aan te doen. Dat was verdrietig en jammer.

Pas sinds het overlijden van mijn vrouw, realiseer ik me hoe moeilijk het destijds voor mijn moeder moet zijn geweest. Nu voel ik pas hoe intens het gemis is als je een fijne partner verliest. Mijn moeder is uiteindelijk 98 geworden. Als ik nog een jaar leef ben ik net zo oud als zij was toen ze stierf. Ik was bij haar toen ze overleed. Het was een mooi afscheid, een prachtige dood, heel vredig.

Het verlies van mijn vrouw is veel ingrijpender dan het ouder worden. Dat verlies is nog lang niet verwerkt. Ik ben daar nog intens mee bezig. Haar maatschappelijke betrokkenheid was zo groot, dat realiseer ik me eigenlijk nu pas. Telkens herken ik nieuwe dingen die pijn doen, en soms ben ik verbaasd dat ik iets minder mis dan ik had verwacht. Ik moet een nieuwe bestaansvorm vinden. 's Avonds alleen zitten vraagt om nieuwe houdingen en gedragingen. Dat houdt me op dit moment veel meer bezig dan het ouder worden. Iedereen die een liefdesrelatie aangaat koopt het lijden. Lijden is onherroepelijk verbonden aan het leven.

### **97 jaar, er zijn maar weinig mensen die dat redden**

Mijn vrouw en ik waren beiden 79 jaar toen we in 2007 besloten te verhuizen.

Ons vorige huis werd te groot, de tuin te veel werk. We wisten: straks komen de rolstoel, de trippelstoel en de driewiel fiets. Een huis met drempels en trappen paste niet meer bij ons toekomstbeeld. Daarom kochten we dit appartement, waar we inmiddels al 18 jaar met veel plezier hebben gewoond.

Mijn vrouw is een paar maanden geleden overleden. Ze werd 96 jaar. Nu zit ik alleen in deze kamer. Het gaat eigenlijk best goed met me maar het leven is niet leuk meer. Ik moet opnieuw zin geven aan mijn bestaan.

Ik woon hier zelfstandig. Het is geen verzorgingshuis maar de voorzieningen zijn er wel. Elke ochtend bel ik mijn overbuurvrouw om te laten weten dat ik wakker ben geworden. Het lijkt me vreselijk voor mijn nabestaanden als ze plotseling moeten ontdekken dat ik er niet meer ben. Ik heb ook een alarmknop: als ik val en erop druk, worden drie mensen in dit gebouw gebeld.

De zorg die ik ontvang van Buurtzorg, mijn fysiotherapeut en mijn huisarts, daar ben ik heel tevreden over. Mijn huisarts komt zelfs bij mij thuis. Dat draagt bij aan mijn zingeving: het is goed om hier te zijn. Ik heb me lang ingezet voor het welzijn van ouderen, onder andere via het Netwerk Utrecht Zorg Ouderen. Daarbij kwam ik tot de conclusie dat ik niet voor mezelf hoefde te pleiten. In Utrecht is de ouderenzorg goed geregeld mits je een bovenmodaal inkomen hebt. Wie ondermodaal leeft is afhankelijk van collectieve

voorzieningen. Die zijn ook goed, maar zoals bij alle collectieven wordt er weinig rekening gehouden met individuele behoeften. Het is neutraler, afstandelijker. Die mensen hebben reden tot klagen. Zelf heb ik daar geen reden toe.

Ik durf niet namens ouderen te spreken. Ik heb geen negatieve ervaringen als zorg vragende oudere. Sterker nog: ik ervaar mezelf niet als oud. Dat is soms een nadeel want ik word verrast door zaken die wel degelijk met ouderdom te maken hebben, zoals het verlies van mijn vrouw, mobiliteitsproblemen, en beperkingen in zicht en gehoor. Ik kan nog net lezen. De nadelen van ouderdom zijn er, maar ze maken niet dat ik me oud voel.

Ik heb nog steeds zin in het leven. Zingeving gaat altijd gepaard met onzekerheden, en die nemen toe naarmate je ouder wordt. Soms voel ik me wel oud, bijvoorbeeld als ik me realiseer dat mijn derde kind inmiddels AOW ontvangt. Dan moet je wel oud zijn. Rationeel ben ik oud, emotioneel niet. Wat me wel oud doet voelen, is dat mijn omgeving verdwijnt. De werelden waarin ik leefde en de mensen die ik daarin ontmoette, verdwijnen allengs. Maar het is niet zo dat ik me daardoor echt oud voel. Ik ervaar wel veel heimwee!

### **Gewoontes in stand houden**

Ik houd mijn gewoontes bewust in stand. Ik wil niet verslonzen en zet daarom discipline in om dat te voorkomen.

Discipline hoort erbij als ik regisseur van mijn eigen leven wil blijven. Ik doe niet alleen waar ik op dat moment zin in heb, maar vooral wat ik behoor te doen. Ik dek de tafel voor het ontbijt, de lunch en het diner. Ik maak mijn eigen eten klaar en luister naar het nieuws. Alles wat ik samen met mijn vrouw deed, doe ik nog steeds op dezelfde manier. Het voortzetten van die routines helpt me. Het geeft structuur en betekenis.

Soms vragen mensen me of ik het leven nog de moeite waard vind. Ja, ik vind het leven nog steeds waardevol. Ik kan nog steeds mensen gelukkig maken en mensen maken mij ook gelukkig. Dat is een belangrijke bron van zingeving. Ik kan genieten van de natuur en van de tuin, al weet ik niet of dat essentieel is voor mijn leven. Ik heb veel piano gespeeld, maar dat ging mij vooral om de techniek en niet zozeer om de schoonheid van de muziek. Mijn drijfveer was het kunnen, het beheersen van de techniek.

Het leven bestaat voor mij uit regelen. Ik vul mijn dagen met kleine taken, afspraken en ontmoetingen. Dat geeft ritme en houvast. Ik ga nog steeds naar concerten, samen met een van mijn kinderen. De beleving van zo'n concertzaal vind ik heerlijk. Kerkdiensten volg ik tegenwoordig via televisie. Ik kijk graag naar het programma Kloostergang. Met een rollator naar de kerk gaan vind ik te opvallend, dat doe ik niet meer.

Soms ontmoet ik nog nieuwe mensen maar het leeftijdsverschil is vaak zo groot dat het niet gauw leidt tot een echte band. Mijn leven is op dit moment niet meer zo interessant voor anderen. Ik word wel wat eenzamer, maar niet verdrietig eenzaam. Ik merk dat mijn emoties zwakker worden.

Wat me nog veel plezier geeft is het contact met mijn kinderen, maar ook met hun vrienden. We gaan nog samen op vakantie. Ook kinderen van overleden vrienden komen nog langs, zij waren er zelfs bij de uitvaart van mijn vrouw. Het contact met die jongere generatie is heerlijk; dan voel ik me niet zo oud. Zij spelen al zo lang een rol in ons gezin. Ik zet me niet actief in om nieuwe kennissen of vrienden te ontmoeten. Het kringetje van leeftijdsgenoten wordt steeds kleiner.

Ik ben niet op een diepgaande manier met mezelf bezig. Ik heb geen echte plannen meer maar ik regel nog dingen om het leven te vullen: vakanties, bezoeken, ontmoetingen. De dood is nabij en ik wacht op het onvermijdelijke moment. Ik ben zo gezond dat ik geen idee heb waaraan ik zou moeten overlijden. Voor kanker ben ik inmiddels te oud om daar

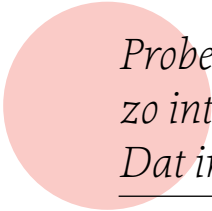
nog snel aan dood te gaan. Waarschijnlijk word ik op een dag dood in mijn bed gevonden, of ik val ergens neer met een hersenbloeding. Dat idee vind ik vervelend. Ik ben altijd iemand geweest die controle had over zijn leven, alles zelf regelde, maar dit kan ik niet regelen.

### **Leven alsof er een hiernamaals is**

Ik heb nog een advies dat ik graag wil meegeven, ook al houd ik mij er zelf niet aan. Iedereen zou moeten streven naar contact met anderen en daarbij proberen een zo groot mogelijke, vriendelijke bubbel te creëren.

Als ik nog iets mag toevoegen: probeer het leven van een ander minstens zo interessant te vinden als je eigen leven. Dat inzicht heeft mijn leven verrijkt. Het is misschien wel het meest zingevende aspect van mijn bestaan geworden. Oorspronkelijk werd dat in mij aangewakkerd door het christendom en mijn ouders, maar door de jaren heen is het verankerd geraakt in wie ik ben.

Leef maar alsof er een hiernamaals is. Leef maar alsof er een God is. Dan leef je goed. Dat zijn, als ik het me goed herinner, woorden van de filosoof Kant.



*Probeer het leven van een ander minstens zo interessant te vinden als je eigen leven. Dat inzicht heeft mijn leven verrijkt.*

# Nabeschouwing

Zingeving blijkt een ‘hot item’ voor alle ouderen die wij gesproken hebben. Alle mensen die wij benaderden wilden graag over het onderwerp met ons in gesprek, ook als ze bij voorbaat twijfelden: “Ik weet niet of ik daar veel over te vertellen heb” of “Ik ben niet zo geleerd”.

Ook mensen die we niet hebben geïnterviewd maar die we vertelden over ons project, waren zonder uitzondering geïnteresseerd. Toen we in het kader van dit project een bijeenkomst over het thema organiseerden, was de zaal binnen een mum van tijd vol. De nadrukkelijke wens was om veel vaker dit soort activiteiten te organiseren. Wat te denken van de wens voor een wekelijkse ‘Zin op Zondag’ bijeenkomst?

## Heeft u er nog zin in?

De geïnterviewden ontvingen ons gastvrij bij hen thuis. De gesprekken vonden wij indrukwekkend, ontroerend en inspirerend. Voor veel van de geïnterviewden sprak het begrip ‘zingeving’ niet direct tot de verbeelding. Zij uitten zich er soms kritisch over en relativeerden het soms ook. Ze keken nogal praktisch naar het

onderwerp. Iemand noemde het ‘tenenzweverij’ en iemand anders merkte op: “Zin, zin, ik weet niet wat dat is, ik heb zin in boerenkool.” Sommigen hadden er meer woorden voor dan anderen.

Maar uit hun verhalen kregen we een beeld van wat het leven voor hen de moeite waard maakt, waar ze ’s morgens hun bed voor uitkomen, hoe dat veranderde in de loop van de tijd en wat van waarde is aan de hoge leeftijd. Misschien ging het vaak meer over ‘zinbeleving’ dan ‘zingeving’. Dus: niet zo zeer hoe je zelf actief zin geeft aan het leven, maar hoe en wanneer je de zin van het bestaan ervaart.

Iedereen had voorbeelden en ervaringen van zinbeleving. Dat kwam misschien ook door onze manier van vragen stellen. We vroegen naar wat zingeving voor hen betekende en niet of mensen überhaupt nog zin ervoeren. Dus vertelden mensen ons wel hoe ze soms ook worstelen met zingeving, maar niemand gaf aan helemaal geen zin meer te ervaren. Zelfs voor degene die voelde dat ze ‘uit het leven gegroeid was’, waren haar herinneringen aan haar fijne jeugd een bron van betekenis.

Wat ons opviel was hoe open mensen hun verhaal deden, vrij van sociale rollen, status of conventies. Er was gretigheid en gulheid in het delen van hun verhaal, ervaringen en gedachten. Soms werden er dingen verteld die pas op dat moment voor mensen zelf helder werden, of zaken die nog nooit eerder gezegd waren. Sommigen waren ons dankbaar voor het gesprek en ons aandachtig luisteren terwijl wij hen natuurlijk dank verschuldigd waren. Een aantal geïnterviewden vertelde ook hoe het gesprek voor hen doorwerkte: ze bespraken het thema daarna met geliefden of vrienden en het zette hen zelf aan tot verdere reflectie. Ze voelden zich gezien, zoals iemand zei nadat ze haar verhaal gelezen had: “Ja, dat is wel wie ik ben.”

Een van de redenen waarom mensen de gesprekken zo op prijs stelden was waarschijnlijk ook het feit dat veel ouderen zich in meer of mindere mate geïsoleerd voelen. Men voelt zich afgescheiden van de maatschappij, en met name van andere leeftijdsgroepen. Mensen hebben behoefte ook jongeren te spreken en hun inzichten en wijsheid te kunnen delen. We hoorden veel pogingen om de scheidingsmuren af te breken, maar er was ook het gevoel dat de kwaliteiten van de ouderen niet erg gewaardeerd worden. Of misschien zelfs afstandelijkheid en angst oproepen. Er wordt hen weinig gevraagd. Wij zagen hierbij wel een verschuiving: de ‘jongere’ ouderen zijn nog meer maatschappelijk actief, de

‘oudere’ ouderen raken meer geïsoleerd en vinden soms zelfs al zin in een praatje op straat of in de winkel.

Doordat de verhalen op leeftijd gerangschikt zijn zie je een soort verschuiving in de mate van maatschappelijke participatie, een geleidelijke ontwikkeling van meer actieve nog vrij fitte ouderen naar de oudere oudere, die in toenemende mate om moet zien te gaan met bepaalde beperkingen.

### Nieuwe verhalen over ouder worden

In vele boeken, onderzoeken en publicaties constateert men dat de twee dominante verhalen, het trotseerverhaal en het vervalverhaal niet meer voldoen. Het idee van jong blijven tot je erbij neervalt heeft nog steeds grote aantrekkingskracht, maar uiteindelijk moeten we toegeven dat er voor iedereen een moment komt dat de veroudering niet langer te ontkennen valt. Tegelijkertijd is het verhaal dat ouder worden enkel en alleen lijden en ellende betekent ook niet houdbaar.

De afgelopen jaren zijn velen op zoek naar nieuwe verhalen, naar een andere invulling van de oudere levensfase en andere beelden van ouderen. Wat betekent de fase van ouderdom?

We lazen over de spanning tussen wanhoop en integratie bij het opmaken van de balans van het leven. We vroegen naar gerotranscendentie en of mensen iets herkenden van zo’n veranderd bewust-

zijnsniveau. We spraken over de wijsheid van de tweede levenshelft, over de kunst van het ouder worden. Hoe we het ook noemen, wij vinden elementen van persoonlijkheidsontwikkeling, van levenskunst, van wijsheid of, zo je wil, van gerotranscendentie in alle verhalen.

Op basis van wat de ouderen ons vertelden, ontstaat voor ons het beeld van de ouderdom als specifieke levensfase met eigen waarde en eigen ontwikkelmogelijkheden. Ook in de laatste levensfase is er veel persoonlijke ontwikkeling mogelijk en noodzakelijk. Mogelijk, omdat mensen meer ruimte en tijd hebben om echt stil te staan bij wat voor hen essentieel is. Je zou het misschien ont-wikkelen kunnen noemen, het ontwarren van allerlei lagen tot de kern. Maar ook noodzakelijk, om te kunnen dealen met de uitdagingen van de laatste levensfase: verlieservaringen, fysieke achteruitgang, met begrensde toekomst, in het aangezicht van de dood.

De eigen geschiedenis en ervaringen, omgangsstijlen en reflectievermogen, maar ook opleidingsniveau, sociaaleconomische en etnische achtergrond hebben waarschijnlijk invloed op de mogelijkheden van persoonsontwikkeling. Niet iedereen is in even grote mate in staat tot persoonlijke groei, oude copingstijlen kunnen zich juist ook verdiepen naarmate men ouder wordt. Toch hoorden wij in alle verhalen van mensen die wij spraken, met al hun verschillende achtergronden,

inspirerende voorbeelden van levenskunst en persoonlijke ontwikkeling.

### Kenmerken van persoonsontwikkeling op hoge leeftijd

Uit de verhalen komen er een aantal kenmerken van deze ontwikkelingsfase naar voren.

Eén ervan is dat mensen leren leven met minder controle over zichzelf en hun omgeving. De ouderen die wij spraken benaderen het leven minder als project dat aan bepaalde verwachtingen moet voldoen. Zij lijken ten aanzien van het leven een andere houding te hebben. Zij bekijken het leven meer als iets wat zich ontvouwt en ten aanzien waarvan je wensen of hoop kunt hebben. En waaraan je richting kunt geven zonder volledige controle te hebben. Er zijn verschillende manieren waarop onze geïnterviewden dat voorleven. De één vertrouwt op 'een goddelijke satelliet', die richting geeft. Een ander laat zich meedrijven met de stroom. Verschillende mensen hebben ontdekt dat je de omstandigheden niet altijd naar je hand kunt zetten, maar dat je wel invloed hebt over hoe je er dan vervolgens mee omgaat. Dat je de keuze hebt om 'er wat van te maken' of de hele dag gaan zitten sikkeneuren. Vaak vallen mensen terug op oude mechanismen om met de onzekerheid en het gebrek aan invloed om te gaan: Tel je zegeningen, kom in actie, kijk wat er wel kan, gebruik je ervaringen ten dienste van anderen. En misschien wel het belangrijkste van alles: probeer te aanvaarden dat het nu is

zoals het is. Ook al moet je met een rollator lopen, uit bed gehaald worden in een tilstoel of kan je je laptop niet meer gebruiken: aanvaard het maar. En daar is moed voor nodig, zouden wij hieraan willen toevoegen!

Een ander, volgens ons opvallend gemeenschappelijk element uit de verhalen, is dat mensen meer 'zichzelf' lijken te worden. Iemand zegt dat ze 'meer samenvalt met zichzelf' en iemand anders dat hij andere, meer essentiële kanten van zichzelf beter leert kennen en meer kan tonen aan de buitenwereld. Er lijkt meer ruimte, meer tijd te zijn om te ontdekken wat werkelijk van belang is. De druk van sociale rollen, van werk, van conventies vallen meer weg. Dus maken mensen zich minder druk om hun uiterlijk, komen ze erachter dat ze liever 'een mensenmens' zijn dan leiding te geven, gooien ze hun angst in de prullenbak en laten ze zien wat voor hen echt belangrijk is. Ze durven ineens iets nieuws te gaan doen (praatjes maken, hulp vragen, in een bestuur gaan zitten) of nieuwe dingen uit te proberen. Desnoods achteruit lopen.

Eén van onze vertellers vertelt hoe ze geniet van alleen thuis zijn, van rust in zichzelf vinden. Menigeen geeft zichzelf toestemming om meer te genieten, van muziek, van de natuur, van een zoute haring. Verschillende mensen vertellen dat ze hun gevoelens meer toelaten, in een stoel voor zichzelf alles doorvoelen, maar ook in contact met anderen opener durven

zijn over hun eigen gevoelsleven. Bij veel mensen lijkt er sprake van 'herwaardering'. Terugkijkend op hun jeugd ontdekken mensen dat de waarden waarmee ze zijn opgevoed daadwerkelijk nog steeds essentieel voor hen zijn of omarmen ze nieuwe waarden. Mensen ontdekken hun eigen wijsheid en komen er soms achter dat ze meer kunnen dan ze dachten. En ze kunnen lachen om zichzelf. De humor van veel ouderen heeft ons getroffen.

Tegelijkertijd viel het ons op dat mensen zichzelf minder belangrijk gaan vinden. Dat lijkt misschien een contradictie maar uit de verhalen blijkt dat meer samenvallen met jezelf en jezelf relativeren goed samengaat. Mensen leren zichzelf wat minder serieus te nemen: 'We zijn tenslotte maar een speldenprikje in het heelal'. Doordat ze minder invloed hebben en soms ook minder actief participeren, of op een andere manier participeren dan vroeger, bemerken mensen de voordelen van een meer observerende rol aan de zijlijn. Iemand zegt dat hij zich er niet meer zo nodig mee hoeft te bemoeien. Het is mooi te observeren en te kijken wat zich wil ontvouwen. Anderen vertellen dat ze nog wel doelen stellen maar niet voor de langere termijn. Het gaat veel meer om het moment, om het genieten van de kleine dingen van het leven. Dat wil niet zeggen dat er geen betrokkenheid is bij de omgeving. Juist omdat mensen zichzelf minder centraal stellen hebben ze een scherp oog voor anderen. En zeker ook voor lange termijn ontwikkelingen.

Velen benoemen hun zorgen over grote thema's zoals de toekomst van de planeet, de klimaatcrisis, oorlog, de polarisatie. De zorgen zijn er vooral over de kinderen en kleinkinderen en de wereld als geheel, niet zozeer over de eigen rol of plaats daarin.

### Een inspirerende levenshouding

Naar ons idee stellen ouderen zich te bescheiden op. De mensen die wij spraken zijn een bron van inspiratie voor een alternatieve levenshouding. Een levenshouding waarin de mythe van controle en maakbaarheid plaatsmaakt voor het omgaan met het leven zoals het zich voordoet en het accepteren daarvan. Een houding waarin je steeds meer jezelf kunt zijn, je gevoelens durft te uiten en je kan rusten bij jezelf. Waarin je jezelf kunt relativeren en niet ziet als het centrum van het heelal en juist daardoor betrokken bent bij anderen en het grotere geheel. Een houding waarin waarden als verbondenheid, dankbaarheid en liefde centraal staan.

In het licht van de grote maatschappelijke uitdagingen van onze tijd, zoals het hoge levenstempo, de klimaatcrisis, de digitalisering, de polarisatie en oorlogen zou zo'n levenshouding wel eens broodnodig kunnen zijn. Een geïnterviewde merkte op dat het toch jammer is dat mensen die zo goed zijn geworden in leven nog maar zo weinig tijd over hebben.

Hoogleraar transitiekunde Jan Rotmans stelt dat je voor grote maatschappelijke veranderingen 25% van de bevolking nodig hebt (Rotmans, 2021). Als je die 25% mee hebt ontstaat er een vliegwiel-effect waardoor de verandering zich kan doorzetten. Jan Rotmans sprak over de groene transitie. Zou dat ook gelden voor andere veranderingen? Laten we eens kijken naar het percentage ouderen in de nabije toekomst. En stel je voor dat we deze levenshouding gaan uitdragen!

# 101 Tips

**Als u zich afvraagt:  
'Hoe kan ik goed  
oud worden?' volgen  
hier 101 tips die we  
ontlenen aan de  
levenskunst van  
onze geïnterviewden.**

— 1 —

Wees dienstbaar naar anderen, spaar karmapunten, die verdien je ook door bij te dragen in kleine dingen.

— 2 —

Maak toekomstplannen: ga leuke dingen doen.

— 3 —

Doe iets!  
Zoek uitdagingen, blijf leren: Loop achteruit.  
Eet met links.

— 4 —

Zet je in voor iets waar je in gelooft en dat past bij je kernwaarden.

— 5 —

Hecht leven af, maak je spullen op orde.

— 6 —

Experimenteer met andere rollen: was je vroeger leider, wordt volger. Volgde je vroeger? Neem de leiding.

— 7 —

Stel je zelf voor als een tevreden oude duif.

— 8 —

Leer gewoon kijken zonder je ermee te bemoeien maar wel heel betrokken, beschouwen; zijn in het moment tussen actie en reactie.

— 9 —

Laat genade toe.

— 10 —

Wees minder met jezelf bezig.

— 11 —

Meer rust, afstandelijkheid, beschouwing en betrokkenheid.

— 12 —

Vraag je af: Wat kan je betekenen voor een ander?

— 13 —

Voel dat er ook ruimte kan komen zonder partner.

— 14 —

Zoek vrijwilligerswerk.

— 15 —

Sta open voor een nieuwe relatie.

— 16 —

Stel prioriteiten.

— 17 —

Vraag jezelf: wat heb ik vandaag nodig?

— 18 —

Bemoei je met de politiek.

— 19 —

Sta op tegen de segregatie tussen ouderen en jongeren.

— 20 —

Laat je emoties meer toe.

— 21 —

Houd van jezelf.

— 22 —

Neem zelf initiatief voor contact, je moet er zelf achteraan, het leven komt niet naar je toe.

— 23 —

Realiseer je: we zijn maar een speldenprikje in het heelal.

— 24 —

Zet je moeilijke ervaringen om in iets waar anderen iets aan hebben.

— 25 —

Realiseer je: we hebben een weg te gaan, je kunt zelf kiezen hoe je dat doet.

— 26 —

Zie oud zeer als een koffertje dat soms even opengaat. En doe het dan weer dicht.

— 27 —

Heb vertrouwen in de dood.

— 28 —

Geniet van lekker alleen zijn en thuis.

— 29 —

Leef bij de dag.

— 30 —

Onthoud: het mag ook leuk zijn!

— 31 —

Hou van elkaar.

— 32 —

Blijf nieuwsgierig.

— 33 —

Oud worden is ook leuk.

— 34 —

Ontdek je eigen heelheid.

— 35 —

Zoek een coach.

— 36 —

Start een groep over zingeving en spirituele ontwikkeling.

— 37 —

Ga mediteren.

— 38 —

Realiseer je dat verbondenheid en eenzaamheid twee kanten zijn van dezelfde medaille.

— 39 —

Kom thuis bij jezelf.

— 40 —

Ontdek je eigen wijsheid.

— 41 —

Weet dat herinneringen je kunnen sterken.

— 42 —

Houd je meer met vroeger bezig.

— 43 —

Oud verdriet blijft; laat het er zijn.

— 44 —

Ga discussies aan over van alles en nog wat.

— 45 —

Praat echt met de verzorging.

— 46 —

Wees geïnteresseerd in de toekomst.

— 47 —

Leer hulp vragen.

— 48 —

Je kunt meer dan ze denken.

— 49 —

Organiseer een seniorenstaking.

— 50 —

Je hebt meer vrijheid en er moet niks meer.

— 51 —

Tel je zegeningen.

— 52 —

Gooi je angst in de prullenbak.

— 53 —

Geef jezelf niet op je kop.

— 54 —

Word je bewust dat het leven eindig is en geniet daardoor van elke dag.

— 55 —

Wees dankbaar voor je scootmobiel en geef hem een naam (bv. mijn Mercedes).

— 56 —

Door verdriet komt ook liefde naar boven.

— 57 —

Verwerk dingen van vroeger.

— 58 —

Neem goed afscheid van je partner.

— 59 —

Laat alles toe en doorvoel het.

— 60 —

Probeer dingen anders te zien.

— 61 —

Stuur een gebed naar boven.

— 62 —

Laat emoties toe en bespreek ze met je kinderen. En luister naar die van hen zonder te reageren of te verdedigen.

— 63 —

Koop een zoute haring! Koop er twee!

— 64 —

Je hebt altijd een keuze: aanvaard het of vecht ertegen.

— 65 —

Veranderingen bieden ook nieuwe mogelijkheden.

— 66 —

Maak een ommetje.

— 67 —

Lees.

— 68 —

Ga knuffels maken voor zieke kinderen.

— 69 —

Stel je meer open.

— 70 —

Start projecten.

— 71 —

Zingeving is een werkwoord.

— 72 —

Erken dat je sommige dingen niet meer kan en accepteer dat.

— 73 —

Maak een boek over je overleden partner, beleef alle mooie momenten nog eens.

— 74 —

Wees dankbaar.

— 75 —

Ga ervan uit dat het lukt.

— 76 —

Denk dieper na over de dingen waar je altijd al mee bezig was.

— 77 —

Luister naar muziek.

— 78 —

Soms hè hè even niks.

— 79 —

Navigeer op je goddelijke satelliet.

— 80 —

Wees er voor elkaar.

— 81 —

Aanvaard wat er op je af komt en maak er wat van.

— 82 —

Ga met de stroom mee.

— 83 —

Start met tai chi of chi quong.

— 84 —

Leer Spaans.

— 85 —

Doe zoveel mogelijk zelf.

— 86 —

Humor: lach om jezelf.

— 87 —

Gewoon doorgaan met ademen.

— 88 —

Maak geen toekomstplannen meer.

— 89 —

Ga naar buiten.

— 90 —

Denk terug aan de mooie dingen, bijvoorbeeld uit je jeugd.

— 91 —

Kijk filmpjes.

— 92 —

Niet klagen en treuren.

— 93 —

Neem de tijd om alles te zien in de natuur in je omgeving.

— 94 —

Voel je verbonden met je (voor)ouders, je clan.

— 95 —

Leef zo nu en dan een beetje in het verleden.

— 96 —

Sta niet zo expliciet stil bij de vraag naar zingeving.

— 97 —

Geef anderen de gelegenheid om lief voor je te zijn.

— 98 —

Weet dat je wereld verdwijnt.

— 99 —

Houd je aan gewoonten en discipline.

— 100 —

Geniet van je tuin.

— 101 —

Leef of er een hierna-  
maals is.



# Verantwoording

Toen we begonnen met deze bundel wilden we starten met een definitie van zingeving die als vertrekpunt kon dienen. Maar al lezend en pratend kwamen we er telkens weer op uit dat zingeving zich lastig laat definiëren. Er is geen wetenschappelijke consensus: er zijn veel verschillende invalshoeken om het begrip te duiden.

Wat we precies onder zingeving verstaan hebben we daarom bewust niet strak afgebakend. We kozen voor een praktische insteek en lieten ouderen zelf vertellen wat zingeving voor hen betekent. Daardoor ontstonden heel persoonlijke en uiteenlopende verhalen waarin zingeving soms expliciet werd benoemd en soms juist impliciet tussen de regels door voelbaar was.

Wat voor de één betekenisvol is, kan voor een ander onbelangrijk zijn. Zingeving hangt samen met het levensverhaal,

overtuigingen en omstandigheden, en is daardoor geen universeel concept met een vastomlijnde betekenis, maar eerder een individuele ervaring die per persoon verschilt. We wilden in de verhalen de hele persoon laten zien: de levensloop, ervaringen, jeugd, en de normen en waarden die ze hebben meegekregen. Die achtergrond helpt om beter te begrijpen hoe zingeving op latere leeftijd wordt beleefd.

De ouderen die we geïnterviewd hebben zijn benaderd via onze eigen netwerken, via contacten binnen Netwerk Utrecht Zorg Ouderen of meldden zich via via omdat ze gehoord hadden over dit project. Het belangrijkste 'selectie criterium' was simpelweg of iemand bereid was om zijn of haar verhaal met ons te delen en stil te staan bij het thema zingeving. We hebben geprobeerd om een zo breed mogelijk palet aan ervaringen te laten zien. Zo

hebben we gestreefd naar diversiteit in sekse, in opleidingsniveau, in afkomst, in woonsituatie, religie en gezondheid. Dat wil natuurlijk nog niet zeggen dat deze verhalen representatief zijn voor alle ouderen in Nederland. We veronderstellen dat mensen die erg worstelen met zingeving mogelijk minder bereid waren met ons te spreken. Er zou dus sprake kunnen zijn van een positieve vertekening in deze verhalen.

Onze jongste respondent is geboren in 1953, onze oudste in 1928. In de bundel zijn de verhalen op oplopende leeftijd van de ouderen gerangschikt zodat de lezer mee kan groeien in de tijd. Alle gesprekken vonden plaats bij de mensen thuis, in hun eigen, vaak vertrouwde omgeving.

De interviews zijn afgenomen aan de hand van een semigestructureerde

topiclijst waarmee we verschillende dimensies van zingeving in latere levensfasen wilden verkennen. We begonnen met vragen naar praktische informatie die context bieden, zoals leeftijd, woonsituatie, achtergrond en sociale relaties. Vervolgens richtten we ons op de persoonlijke beleving van deze levensfase en op veranderingen in betekenisgeving door de jaren heen. Door verdiepende vragen te stellen onderzochten we hoe de zin van het leven zich ontwikkelde, welke momenten daarin bepalend waren en welke emoties en gedachten daarbij hoorden. Ook werd aandacht besteed aan obstakels, verliezen en invloeden zoals gezondheid, relaties en de confrontatie met sterfelijkheid.

Theoretische concepten, zoals gerotranscendentie, werden soms tijdens het gesprek en soms ook achteraf gekoppeld aan de ervaringen van respondenten.

Daarnaast vroegen we naar de rol van omgeving, maatschappelijke waarden en steunbronnen bij het vormgeven van betekenis. Tot slot vroegen we naar adviezen voor leeftijdsgenoten en de samenleving als geheel, om inzicht te krijgen in leerpunten en reflecties.

We volgden het verhaal van de vertellers en lieten hen zoveel mogelijk vrijuit spreken, zonder onderbrekingen of commentaar. Tegelijkertijd hebben we de verhalen zo vormgegeven dat ze goed passen in deze bundel. Dat deden we uiteraard in overleg met de vertellers, die ook toestemming gaven voor publicatie. Sommigen wilden graag met hun eigen naam genoemd worden, anderen kozen een zelfgekozen pseudoniem.

Bij elk verhaal hebben we een korte kadertekst toegevoegd met extra achtergrondinformatie over specifieke thema's. De onderwerpen van die kaders zijn deels geïnspireerd door de verhalen zelf, maar uiteindelijk door ons gekozen. Deze

opbouw waarborgde dat zowel persoonlijke verhalen als bredere contexten en theoretische kaders in dit boek aan bod komen. We verwijzen naar boeken of websites voor wie verder wil lezen. Voor de theoretische intermezzo's hebben we gekozen voor een mix van recente inzichten en oudere, invloedrijke theorieën en relevante onderzoeken. Zo biedt het boek een rijk beeld van wat zingeving op hogere leeftijd kan betekenen.

### Dankwoord

Dit boek is tot stand gekomen door de enthousiaste medewerking van de mensen die wij geïnterviewd hebben en die zo openhartig hun ervaringen en inzichten gedeeld hebben. Wij willen ieder van hen daar hartelijk voor bedanken!

Verder dank aan Mayke van den Boogaard, projectcoördinator van het Kenniscentrum Sociale Innovatie, die ons in het hele proces heeft gesteund, sommige interviews heeft bijgewoond en alle praktische zaken voor ons heeft geregeld. Bijzondere

dank aan Esther Klarenbeek voor haar zorgvuldige leeswerk en verbeteringen.

Ten slotte danken wij het NUZO, de expertisegroep Ageing Society van Hogeschool Utrecht en het kennisplatform Utrecht Sociaal, die dit project mede mogelijk hebben gemaakt.

### Toelichting foto's

In de interviews kwam meermaals naar voren dat met het ouder worden bepaalde vermogens groeien. De blik op wie en wat je omringt wordt meer gericht. De personen die wij spraken kunnen en willen beter kijken, hebben aandacht voor wat er is in het hier en nu. Met het ouder worden kan het bewustzijn toenemen dat ieder moment nieuw is, zich niet eerder aan je heeft voorgedaan en zich ook niet zal herhalen. Ofwel: de kunst helemaal in het leven te staan.

De foto's in dit boek zijn genomen door Annemiek Tuinhof de Moed. Met de foto's heeft zij haar blik gericht op schoonheid

van veroudering, door in te zoomen is niet meer duidelijk waar je naar kijkt. Er opent zich een nieuwe wereld, een landschap waarin je kunt zijn. Voor wie toch nieuwsgierig is, zijn de voorwerpen die gefotografeerd zijn opgenomen na de literatuurlijst.

## Over de auteurs

**Angèle Verkaaik** (1960) is werkzaam als trainer, (team-)coach, supervisor, docent en onderzoeker bij Hogeschool Utrecht en heeft een eigen praktijk in coaching, training en systemisch werk.

“In de laatste jaren van zijn leven had mijn vader er geen zin meer in. Bij elke verjaardag zong hij: “Ik leef te lang, ik leef te lang” als variatie op “Hij leve hoog, hij leve hoog”.

Als loyale dochter ben ik na zijn dood op zoek gegaan naar hoe mensen wèl zin ervaren op hoge leeftijd. Nu mijn eigen pensioenleeftijd naderbij komt ben ik ook voor mezelf nieuwsgierig naar inspirerende voorbeelden.”

**Kim van den Berg** (1980) is werkzaam als hogeschooldocent en onderzoeker bij Hogeschool Utrecht.

“De nacht voordat mijn opa stierf zat ik naast zijn bed. De woorden die hij toen sprak blijven me altijd bij: “Ik heb mijn best gedaan.” Hij herhaalde die zin een aantal keer. Ik weet niet of het angst was of berusting, maar in zijn woorden hoorde ik de boodschap dat hij zich had ingezet in het leven en dat ‘zijn best doen’ voor hem van grote waarde is geweest. Als ecologisch pedagoog ben ik nieuwsgierig naar hoe het opgroeien en ontwikkelen in de jongere levensfase bijdraagt aan de ervaren zin in het leven tijdens latere levensfasen. Hoe kunnen we zingeving door de levensloop heen begrijpen? Als ontwikkeling ergens begint, stopt zij dan ook ergens? En wat gebeurt er in de tussentijd? Het was voor mij een waar

genoegen om met deze vragen in mijn achterhoofd naar de verhalen te luisteren van ouderen die veel ervaring hebben met die ontwikkeltijd.”

**Annemiek Tuinhof de Moed** (1978) is werkzaam als manager van Netwerk Utrecht Zorg Ouderen bij Universitair Medisch Centrum Utrecht. Zij is opgeleid als vormgever en humanisticus.

“Mijn grootouders hebben mij al vroeg geïnspireerd, de idealen die zij hadden pasten zij ook daadwerkelijk toe in de praktijk. Later overleden in korte tijd in mijn naaste familie en vriendenkring een aantal mensen op (te) jonge leeftijd. Ik heb mij daarop afgevraagd wat er in de door deze mensen niet geleefde jaren nog ontwikkeld en beleefd had kunnen worden. Om hier een beeld van te krijgen trok ik nauw op met mensen die ouder waren. Meer levenstijd betekende vaak meer ont-wikkeltijd en ruimte om jezelf te worden, ontdekte ik.”

## Bronnen en literatuur

Abma, T. (2025). *Nieuw oud. Met levenslessen van rolmodellen op leeftijd*. Lannoo Campus.

Baars, J. (2006, 3e geactualiseerde druk 2012). *Het nieuwe ouder worden: paradoxen en perspectieven van leven in de tijd*. SWP.

Baars, J. & Dohmen, J. (red). (2010, 9de druk 2016). *De kunst van het ouder worden. De grote filosofen over ouderdom*. Ambo/Anthos.

Baumeister, R.F. (1991). *Meanings of life*. The Guilford Press.

Biewinga, S. (2025). *Ouder worden als ervaring*. Boom.

Clegg, A., Young, J., Iliffe, S. et al. (2013). Frailty in elderly people. *Lancet*, 2013;381:752-62.

De Botton, A. (2020). *Small pleasures: What makes life truly worthwhile*. Penguin Books.

De Lange, F. (2021). *Eindelijk Volwassen. De wijsheid van de tweede levenshelft*. Ten Have.

Derkx, P., Bos, P., Laceulle, H., & Machielse, A. (2019). Meaning in life and the experience of older people. *International Journal of Ageing and Later Life* 14(1), 37-66.

Derkx, P. & Pinn, A.B. (2024). *Meaningful aging from a humanist perspective*. Palgrave Macmillan.

Duyndam, J. & Machielse, A. (2024). *Meaning and Aging. Humanist Perspectives*. Springer Nature Link.

Ephron, N. (2006). *I feel bad about my neck: And other thoughts on being a woman*. Alfred A. Knopf.

Ephron, N. (2011). *I remember nothing: And other reflections*. Vintage.

Erikson, E.H. en Erikson, J.M. (1997). *The Life Cycle Completed. Extended version with new Chapters on the Ninth Stage of Development*. W.W. Norton & Company.

Fokkema, T. (2019). *Migranten van het eerste uur: een verloren generatie op leeftijd?* Inaugurele rede Erasmus Universiteit Rotterdam.

Jacobs, G. (2020). *Zin in geestelijke verzorging*. Utrecht: Net aan Zet.

- Frankl, V.E. (1985). *Man's Search for Meaning*. Simon and Schuster inc.
- Frankl, V.E. (1946, Nederlandse uitgave 2020, E-boek en luisterboek uitgegeven in 2025). *De zin van het bestaan. Een psycholoog overleeft de Holocaust*. Ad. Donker.
- Harmsen, C. (2023). Het pensioenkasteel: *Een rondgang door de twaalf kamers van een veelbelovend pensioen*. AnderZ.
- Huizenga, J., Tigchelaar, H. en Brain Power (2024). *Hoe leef ik met dementie?* Kenniscentrum Sociale Innovatie - Hogeschool Utrecht.
- Kromhout, M., Knegt, T., Damhuis, E. en Van de Maat, J.W. (2023). *In gesprek over eenzaamheid met ouderen met een migratieachtergrond*. Movisie.
- Laceulle, H. (2016). *Becoming who you are. Aging, self-realization and cultural narratives about later life*. Universiteit voor Humanistiek.
- Leontiev, D. (2017). *Converging Path toward Meaning*. *Journal of constructivist psychology*, 30(1) 74-81.
- Linders, L. e.a. (2023). *Ouderen als oplossing. Over seniorisme, samenleven en solidariteit*. Jaarboek Tijdschrift voor Sociale Vraagstukken 2023. Uitgeverij van Genneep.
- Machielse, A. (2021). *Betekenisvolle relaties als essentiële zingevingbron bij het ouder worden*. Gerōn, gepubliceerd 17 maart 2021.
- Moody, H. R. (2002), *Conscious Aging; A Strategy for Positive Development in later Life*, in: Ronch, J. & Goldfields, J. (eds) (2002). *Mental Wellness in Aging: Strength-based Approaches*. Human Services Press, hfst. 7.
- Overkamp, E. (2024). *Who cares?! Over meedoen in een samenleving met beperkingen*. Kenniscentrum Sociale Innovatie, Hogeschool Utrecht.
- Peuteman, A. (2019). *Grijs-gedraaid. Waarom we bang moeten zijn om oud te worden*. Pelckmans.
- Peuteman, A. (2020). *Verplant. Waarom het heerlijk wonen kan zijn in het woonzorgcentrum*. Vrijdag.
- Peuteman, A. (2022). *Rebels. Het verzet van 75-plussers*. Pelckmans.
- Raad voor de Volksgezondheid & Samenleving (2020). *De derde levensfase: het geschenk van de eeuw*. RVS.
- Raad voor de Volksgezondheid en Samenleving (2025). *Het rimpeleffect. Tijd voor een samenlevingsbrede en samenlevingsgerichte benadering van veroudering*. RVS.
- Rajani, F. & Jawaid, H. (2015). *Theory of Gerotranscendence: An Analysis*. *Austin Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*. Austin Publishing Group.
- Sociaal en Cultureel Planbureau (2020). *Gelukkig ouder worden in een veranderende samenleving. Een pleidooi voor zingeving en creativiteit*. SCP.
- Rotmans, J. (2021). *Omarm de chaos*. De Geus.
- Schmid, W. (2004). *Handboek voor de levenskunst* (W. Visser, Vert.). Ambo/Anthos.

- Schmidt, A. (2017). *Vrouwen aan het werk*. Stichting Vrienden van de Historie van de Vakbeweging. <https://vakbondshistorie.nl/dossiers/vrouwen-aan-werk/>
- Schuermans, H. (2004). *Promoting well-being in frail elderly people. Theory and intervention*. Universiteit Groningen.
- Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence: A Developmental Theory of Positive Aging*. Springer Publishing Company.
- Van Assche, L., & Van de Ven, L. (Red.). (2023). *Verdriet bij ouderen: Behandeling en begeleiding van droefheid, rouw en depressie*. Gompel & Svacina.
- Van den Oord, S. (2013). *Eeuwelingen. Levensverhalen van honderdjarigen in Nederland*. Olympus.
- Van den Oord, S. (2021). *Nieuwe Eeuwelingen. Levensverhalen van honderdjarigen*. Querido.
- Van der Wal, A. (2018). *Wat maakt het leven de moeite waard? Ouderen aan het woord die permanent van intensieve zorg afhankelijk zijn*. Boeken-centrum Academic.
- Van Rooyen, M., Van Ewijk, D. en Boermans, S. (2025). *Samen wonen, samen leven. Van idealen naar doorbraken. Vitaal, inclusief en duurzaam in 17 initiatieven*. BeBright / Kenniscentrum Sociale Innovatie.
- Van Wijngaarden, E. (2016, 6e druk). *Voltooid leven, over leven en willen sterven*. Atlas Contact.
- Veenbaas, W. & Goudswaard, J. (2002). *Vonken van Verlangen. Systemisch werk, perspectief en praktijk*. Phoenix Opleidingen TA/NLP.
- Walker, M.U. (Ed.) (1999). *Mother time: Women, aging, and ethics*. Rowman & Littlefield Publishers.
- Weijers, C. (2023). *De oogst van het geleefde leven. Zingeving op latere leeftijd in een zorgomgeving*. Proefschrift Universiteit voor Humanistiek.
- Wilken, J.P. (2025). *Nieuw Sociaal Contact. Over de noodzaak van het herstellen van verbindingen*. Kennis-centrum Sociale Innovatie, Hogeschool Utrecht.
- Yalom, I.D. & Yalom, M. (2021). *Een kwestie van dood en leven*. Uitgeverij Balans.
- Yalom, I.D. (17de druk, 2023). *Tegen de zon in kijken: doodsangst en hoe die te overwinnen*. Uitgeverij Balans.
- Ziegler, F. & Gautier, T. (2023). *Een wereld van gemeenschappen*. Lemniscaat.

# Fotoserie *Sabeautage*

## LIJST VAN GEFOTOGRAFEERDE VOORWERPEN

Steekwagen | cover  
Barbecue(deksel) | p. 14  
Raam | p. 24  
Bouwhekvoet, geschilderd | p. 32  
Reclamezeil, aangespoeld | p. 38  
Glijbaan | p. 50  
Plastic tuinstoel | p. 62  
Verkeerskegel | p. 72  
Leeggegeten avocado | p. 82  
Affiche | p. 92  
Fietstas | p. 100  
Reclamezuil voet | p. 110  
Bankje | p. 120  
Brem | p. 134  
Affiche | p. 142  
Hek | p. 152  
Raam | p. 160  
Speelobject | p. 174  
Opbergbox | p. 182  
Tafel | p. 194  
Kledingcontainer | p. 202



Waar kom je als oudere 's morgens je bed voor uit?  
Verandert betekenisgeving met het ouder worden?  
Wat is de zin van de latere levensfase?

Dit is een boek voor iedereen die oud hoopt te mogen worden. Voor ouderen die dit thema herkennen. Voor mensen die het gesprek met ouderen hierover willen voeren en voor iedereen die op zoek is naar inspiratie.

In dit boek vind je twintig verhalen van ouderen over zingeving, aangevuld met ideeën van wetenschappers, filosofen en kunstenaars.

“Dan maak je maar zin” zei mijn moeder vroeger tegen me. Dat is een paradox. Zin is namelijk niet af te dwingen of te regisseren. Zin is iets dat je toevallig of overvalt. Er is wel de ontvankelijkheid voor de ervaring van zin. Die begint met de verwondering. De wolken in de lucht die steeds weer andere vormen aannemen, is dat niet wonderlijk? Even ervaar je als mens dat je onderdeel bent van een groter geheel. ‘Ontwikkeltijd’ is een goed gekozen titel. De titel nodigt uit om de potentie die ieder mens in zich draagt te verwezenlijken. Om de tijd te nemen, te vertragen, te onthaasten, te ont-wikkelen.”

– Prof. Dr. Tineke Abma



9 789465 287850