

De kunst van het ouder worden

WAT IS UW
GEHEIM?

Ooit trokken wij - lezers van Raboband - de deur van ons werkende bestaan voor de laatste keer dicht. We stopten met werken, gingen met pensioen, in de vut of werden boventallig. Ongeacht reden of oorzaak, dat moment markeert een nieuwe levensfase.

DOOR WILLEMIEN VELDMAN-MARSMAN

Ik heb minstens twee jaar moeten wennen aan het niet meer werken”, zo vertelde een oud collega. Ondanks alle activiteiten die hij ondernam. Feit is dat verreweg de meeste mensen die stoppen met werken een tijdje in een soort van niemandsland verkeren. Ze missen hun professie, hun collega’s, het ritme van de dag, de gewoontes van het werk. Soms ook de functie, de status die erbij hoorde, het hebben van macht en invloed, het leven binnen het blikveld van de professionele realiteit. Want thuis is het doorgaans aanzienlijk leger en stiller dan op het werk. En dat maakt deze levensfase ook wat ongewis. Niet omdat het een onbetreden wereld is – hele volksstammen gingen ons voor – maar omdat het een onbespreekbare wereld is. Mensen die niet meer werken krijgen nauwelijks of geen vragen meer

over dromen, ambities, toekomst, waar ze tegenaanlopen, wat ze missen, waar ze naar verlangen en waar ze bang voor zijn. Wel wordt ze voorgehouden – in reclames, artikelen in tijdschriften, zelfhulpboeken, door ouderdomsgeeroes, goedbedoelende adviseurs en soms zelfs door beste vrienden – dat ze vooral vief, fit en vrolijk moeten blijven om niet roemloos te eindigen in verval. Met bijbehorende receptuur: veel bewegen, gezond eten en drinken, nuttige bezigheden zoeken, vaak op vakantie en vooral niet spreken over je leeftijd.

Nieuwe bronnen van erkenning

Over de kunst van het ouder worden, waarbij ook ervaringen van verlies, eindigheid en kwetsbaarheid horen, gaat het zelden of nooit, laat staan over geestelijke

weerbaarheid. Dat is het vermogen om te gaan met de veranderingen die zich in deze levensfase aandienen. Behalve dan tijdens een cursus ‘pensioen in zicht’. Deels is dit een taalkwestie. Het actuele verhaal is vooral instrumenteel, gericht op nuttigheid, moeten, willen en eeuwig jong blijven ter bestrijding van de wetten der natuur. Daarnaast speelt de veranderende context een belangrijke rol. Als je niet meer werkt, en zich een andere levensfase aandient, krijgen woorden als identiteit en waarden, en opvattingen over een zinvol en waardig leven, een andere gevoelswaarde dan ze hadden in de zakelijke context. Wie namelijk zijn



→ **Over zingeving, veerkracht, identiteit en het vinden van nieuwe bronnen van erkenning. In deze RaboBand deel 1 van een serie van drie. Met een oproep aan lezers om zich te melden voor een interview.**

Over geestelijke weerbaarheid gaat het zelden of nooit

vak verstaat, wordt gezien, gewaardeerd en erkend en beschikt over een belangrijke bron van zingeving en betrokkenheid (de ervaring van diepe verbondenheid en onvervangbaarheid). Dat is er gewoon, je hoeft er niet naar op zoek. Die vanzelfsprekende verbondenheid is wat verreweg de meesten van ons het meest missen als ze eenmaal zijn afgezwaaid. Hoe ga je daarmee om? Waar vind je nieuwe bronnen van erkenning? Wat houdt zelfverwezenlijking in als je al een flinke tijd niet meer werkt? Kortom: de kunst van het ouder worden volgens de lezers van RaboBand en een aantal deskundigen. Daar gaat deze artikelenreeks over. ←

Oproep aan lezers

Deel 2 verschijnt in het decembernummer. Voor dit artikel zijn we op zoek naar mensen die net zijn afgezwaaid. De interviews hebben plaats in september/oktober. Deel 3 verschijnt in het eerste nummer van 2018. Voor dit artikel zijn we op zoek naar mensen die al langere tijd geleden zijn opgehouden met werken. Deze interviews hebben plaats in november/december. U kunt zich melden bij Willemien Veldman-Marsman, telefoon 06 51 47 12 07, w.veldman-marsman@planet.nl.