

DEEL 2 VAN EEN SERIE VAN 3

De kunst van het ouder worden

Stoppen met werken en dat onder ogen zien vereist moed en is in de levenspraktijk nog een hele zoektocht. RaboBand sprak met vier oud-collega's en een filosoof. Een hoopvol verhaal over zingeving, geestelijke weerbaarheid en de eindigheid van het leven.

DOOR WILLEMIEN VELDMAN-MARSMAN

Jarenlang fietste hij bij het krieken van de dag richting kantoor. Om er om 07.00 uur achter het bureau te zitten. Zijn favoriete uur van beginnen. "Ik hou van de stilte van dat uur, stilte brengt rust, ruimte om na te denken, je werk goed te doen." Hans Verhoef. In 2010 werd hij boventallig. Zijn grootste schok: "dat we, los van wat we hadden gedaan en hoe we functioneerden weg moesten. We deden niet meer mee, terwijl ons werk er wel degelijk toe deed".

Keerzijde

Stoppen met werken, al dan niet vrijwillig, heeft een keerzijde, zoveel is wel duidelijk. Afgezien van het gevoel er niet meer toe doen, raakt

menig mens van slag van de oneindige vrijheid die gloort.

"De eerste twee maanden dacht ik nog dat ik vakantie had en weer een keer aan het werk moest", vertelt Hans Wessels. Tot hij letterlijk voelde dat hij niet meer nodig was, nergens meer bij hoorde en ook geen fijne verhalen meer had. "Als je niks meer presteert en niet meer samenwerkt met anderen krijg je geen geestelijke voeding meer", zegt Wessels hierover. Dan moet je het zelf verzinnen omdat het hooguit je naasten en vrienden nog wat uitmaakt wat je doet. Hij verkocht zijn aardse paradijs. De stacaravan waar hij ruim 30 jaar elke vrije dag doorbracht. "Moest er niet aan denken daar 75 te worden." Vervolgens reist hij een jaar lang samen met Nel door Nederland, fietsen achterop. Van het

Groninger Hogeland en de Noord-Hollandse kusten tot voorbij de Limburgse heuvelen en alles daar tussenin." Het mooiste cadeau dat hij ooit heeft gehad zegt hij. En hij zoekt een baan voor een paar dagen in de week, auto's wegbrengen voor een garage, "zodat Nel en ik weer gesprekstof hadden en ik leuke collega's." Inmiddels is hij ook daar uitgewerkt om meer tijd te hebben voor de kleinkinderen en zijn pas ontdekte hobby, bridgen. Soms maken Nel en hij een dansje door de kamer, in de hoek staat een immense jukebox.

Gea Muès-Zuiderveld, vertrokken pal voor kerst, miste vooral het dagritme en de collega's. "Ik was alleen en ik dacht: wat nu?" Toen ze de kerstkaarten uit de brievenbus haalde stonden ineens haar

"In mijn hoofd ben ik nog jong en kan ik alles."



Hans Wessels (69)

→ Begon in 1977, ging met de VUT in 2012. Laatste functie: Facilitaire Dienst Rabobank Nederland, Locatiedesk



Hans Heering (68)

→ Begon in 1981, ging met de VUT in 2009. Laatste functie: Binnendienst Verzekeringen Rabobank Vecht en Vaartstreek



Joachim Duyndam (62)

→ Hoogleraar Humanisme en Filosofie, Universiteit voor Humanistiek. Voorzitter van de leerstoel Humanisme en Filosofie. Leider van het onderzoeksprogramma Humanistische Tradities, Zingeving en Goed Ouder Worden

broer en collega's voor de deur. "Met een high tea". Ze schiet er opnieuw van vol. Omdat er mensen waren die haar opzochten en naar haar omkeken. Al was het eerste jaar moeilijk. "Als ik daarop terugkijk dan heb ik mezelf terug getrokken, soms letterlijk met de gordijnen dicht". Boeken gaven troost, "want dan kun je een tijdje in een andere wereld zitten". Om het gemis aan werk en teamgenoten te compenseren stort ze zich in het vrijwilligerswerk. Ook om bij de tijd te blijven en de geest scherp te houden. "Daar heb ik andere mensen bij nodig." Thuis kwam ze pas echt toen ze Jan Muès ontmoette. De liefde van haar leven. Een cadeau, zeggen beiden.

Hans Heering is daarentegen zielsgelukkig dat hij op zijn 60^e zijn pak en stropdas

voorgoed aan de wilgen kon hangen en alle vrijheid heeft om zich te wijden aan schrijven. Een besluit dat hij neemt lang voordat hij 60 wordt. "Mijn moeder overleed toen ze 52 was en mijn vader werd slechts 54 jaar. Ook mijn oudste broer stierf jong en wel op 60 jarige leeftijd. Dat heeft mij altijd bezig gehouden. Ik was er op voorbereid dat het leven kort zou kunnen zijn. En nu ben ik nog fit, bij de tijd en kan ik al die dingen doen waar nooit eerder tijd voor was." Fietsen – sinds zijn pensionering in 2009 heeft hij ruim 40.000 kilometer afgelegd - en schrijven. Heering: "Wie schrijft die blijft. Je naam blijft bestaan en de mensen weten wie ik ben." Op tafel ligt een indrukwekkende stapel publicaties, variërend van persberichten over allerhande onderwerpen tot

de 'Kerst an de Voart krant', de Dedemsvariakrant en informatieboekjes over de streek. Hij is er trots op. "Dit zijn niet zomaar boekjes, maar boekjes waaraan ik een bijdrage heb geleverd." Momenteel werkt hij aan een jubileumboek voor de Carnavalsvereniging 'De Venekloeten'. Zijn laatste grote klus. Hij droomt nu van een schildersatelier, "om lekker met verf te smijten".

Hans Verhoef, dan nog onwetend van de ongeneeslijke ziekte die hij heeft, zoekt

een tijdje intern naar werk. Bij gebrek aan leuke banen wordt hij ZZP'er. Professioneel notulist voor onder meer de Tergooi Ziekenhuizen, De Tweede Kamer en ja, ook het bankwezen. Ook nu nog, nu hij weet dat zijn toekomst beperkt is. "Werk geeft structuur, ik kan zelf kiezen wanneer ik werk en dat doseer ik goed. Bovendien, dit type verslaglegging is van een hoog niveau. Zo houd ik mijn geest helder en ik word weer gewaardeerd en gezien. Het doet ertoe wat ik doe." Over zijn stip op de horizon zegt hij, "Als richting is dat prima, maar de vraag is of je het ooit bereikt. Als je niet oppast vergeet je in het hier en nu te leven. En dat vind ik een vervlakking van het bestaan."

Beeldvorming

Er zijn in onze maatschappij twee stereotype opvattingen die overheersen als het gaat over de ouder wordende mens, zowel in de taal waarmee mensen – ook ouderen zelf – over de ouderdom spreken als in de beeldvorming. Je hebt de vervalverhalen: een mens takelt per definitie af. Het bijbehorende plaatje: grijze, onverzorgde ouderen in een kleurloze outfit. En je hebt de trotse verhalen: kijk eens hoe stoer, krachtig en hip ouderen nog zijn. Compleet met plaatjes van sportieve, gesoigneerde grijsaards op een racefiets, aan het strand of in een zeilboot. Dit zegt vooral veel over hoe wij tegen ouder worden aankijken. De

“Ouder worden heeft een waarde in zichzelf.”



Gea Muès-Zuiderveld (68)

→ Begon in 1982, ging met de VUT in 2012. Laatste functie: Teamleider Bankadministratie Rabobank Flevoland

norm is de jonge volwassen mens die alles nog kan en het leven nog voor zich heeft. "En dat beknot het denken over en de manier waarop we met ouder worden omgaan, terwijl ouder worden en het besef van eindigheid juist een waarde in zichzelf heeft", aldus de filosoof Joachim Duyndam, hoogleraar aan de Universiteit voor Humanistiek (UvH) in Utrecht. Hij leidt een onderzoeksprogramma met de titel, 'Goed ouder worden: de morele uitdagingen van zinvol ouder worden.' De leerstoelgroep van Duyndam onderzoekt zingevingsaspecten van ouder worden en hoe geestelijke weerbaarheid een waardige en eigenwaardige ouderdom kan bevorderen. In de visie van de UvH is goed ouder worden dus zinvol ouder worden.

Ook andere universiteiten onderzoeken de ouder wordende mens. Alleen richten zij zich niet op de existentiële levensvragen die samenhangen met ouder worden, maar op de economische, sociale en medische effecten van het ouder worden. Waar-

door ouderen vooral worden gezien in termen van kosten, gezondheid en vergrijzing. Dat ouderen ook voelende, denkende wezens zijn die verlangen naar liefde, warmte, menselijke aandacht, zin en erkenning blijft in hun bevindingen min of meer buiten beschouwing. Duyndam opteert liever voor het intergenerationele perspectief, waarin onderzoekers ook kijken naar de verbindingen tussen en met generaties. "Zodat we ouderen niet langer als een categorie apart zien die alleen maar geld kosten, maar als een waardevol onderdeel van een samenleving waarin verschillende generaties naast en met elkaar leven en samen de maatschappij vorm geven."

Persoonlijke zoektocht

Eenmaal achter de geraniums blijkt dat aan de vrijheid wel te wennen valt. Maar ook dat uitvinden hoe met die vrijheid en het verlies van werk omgaan een persoonlijke zoektocht is. Een ontdekkingsreis langs gevoelens, opvattingen, aannames en vooronderstellingen. Het kost tijd om uit te vinden wat niet meer werken



Hans Verhoef (64)

→ Begon in 1979, ging met de NAR in 2011. Laatste functie: Senior Informatiemanager ICT Beleid en Architectuur Rabobank Nederland

en ouder worden inhoudt, simpelweg omdat er geen receptuur voor bestaat, alle Pensioen In Zicht cursussen ten spijt. Die zijn vooral een leuke luxe. Waar het in de kern om gaat is hoe je zelf tegen deze levensfase aankijkt en wat je zelf daarmee wilt, zegt Duyndam.

“Maar het besef overbodig te zijn is voor een mens onverdraaglijk, met alle gevolgen van dien.” Hij is van mening dat het grootste gevaar van de massacultuur het gevoel is onbetekenend te zijn. En dat mensen om die reden zo hun best doen om zich te onderscheiden in hun levensstijl, hun prestaties en hun spullen. Onder dat verlangen naar authenticiteit, schuilt volgens hem iets heel anders. Namelijk de wens erkend en gezien te worden. “Je kunt niet leven met het idee dat je onbelangrijk bent of overbodig bent.” Dat geldt ook voor hemzelf. Ook al heeft hij inmiddels de leeftijd der senioren inclusief bijpassende regeling, geen haar op zijn hoofd denkt erover daar gebruik van te maken. “Dat ik nog zo hard werk is een constante bevestiging van dat ik nog belangrijk ben, ha ha.”

Als het er op aankomt in het leven, is uniciteit veel waardevoller dan authenticiteit. Authenticiteit toont hooguit wat een mens doet. Uniciteit is het besef dat je uniek en onvervangbaar bent voor de mensen om je heen omdat ze je onvoorwaardelijk liefhebben. Familie en vrienden worden belangrijker in deze levensfase. Wessels: “De waardering die ik nu krijg is de waardering van vroeger maar dan in een andere vorm.” Muès-Zuiderveld: “Ik ben blij dat ik kinderen, kleinkinderen en vrienden heb.”

Levenskunst

Tussen verval en trotseren is de levenspraktijk aanmerkelijk kleurrijker en gelaagder dan de beeldvorming. De aannames die daaraan ten grondslag liggen gaan voorbij aan wat mensen werkelijk bezielt. In mijn hoofd ben ik nog heel jong en kan ik alles, vertelt Muès-Zuiderveld. Dat neemt niet weg dat ze ook verval ervaart. Waar best mee te leven valt als je het goed hebt

met elkaar. Heering bezoekt met enige regelmaat samen met Klaasje - zijn vrouw - een muziekcafé om van live muziek (blues en rock) te genieten, daarnaast bestiert hij ook nog een Facebook pagina voor voetbal en muziekliefhebbers: Hans Heering Voetbal- en Muziekberichten.

Verhoef zoekt van jongs af aan al naar diepte, zingeving en hoe vorm te geven aan het leven. “Wat je daarvan kunt maken verandert in de loop van de tijd”, vertelt hij. Een boek dat hem daarbij houvast geeft is ‘Een levensregel voor beginners’, van Wil Derkse. En hij gaat graag een paar dagen naar een klooster, voor de stilte, de ruimte en de structuur. Ook al lang voordat hij ziek werd. De mensen om hem heen, Monique, zijn vrouw, zijn kinderen, zijn vrienden, zijn belangrijk. De band die hij met hen heeft wordt intensiever. “Zij zijn bereid met mij op te lopen in deze fase van mijn leven en daar met mij over te praten.” Dat levert totaal andere gesprekstof op dan voorheen, iets dat hij ook wel eerder had willen ervaren. Zijn leven blijft onverminderd zinvol en betekenisvol, vertelt hij. Hij blijft plannen maken voor de toekomst, heeft een abonnement besteld voor het theater, is van plan nog regelmatig een flink eind te fietsen en te blijven zingen in het Toonkunstkoor Utrecht. En hij wil zijn biografie afronden, “zodat mijn geliefden weten wie ik ben, wat voor mij van waarde is, en welke mensen voor mij van betekenis waren en zijn.”

Aan het eind van ons gesprek overhandigt hij een tekst van Vaclav Havel. Het ontroert hem en mij. ‘Hoop is niet hetzelfde als optimisme, evenmin de overtuiging dat iets goed zal aflopen. Het is de zekerheid dat iets zinvol is, onafhankelijk van de afloop, onafhankelijk van het resultaat.’ ←