

DEEL 3 VAN EEN SERIE VAN 3

De kunst van het ouder worden

O mijn ziel, streef niet naar onsterfelijkheid maar put het veld der mogelijkheden uit. Schreef ooit de oud Griekse dichter Pindarus. Dat laatste - nieuwe mogelijkheden verkennen - is precies wat veel mensen pas doen na hun pensionering. Vier oud collega's en een filosoof over zelfverwezenlijking als je al geruime tijd niet meer werkt.

DOOR WILLEMEN VELDMAN-MARSMAN

Dit is de mooiste fase van zijn leven. En dat vindt hij jammer, want hij realiseert zich ook dat het eindig is. Jaap Provoost. Een ding wist hij zeker toen hij afzwaaide, hij wilde niet blijven hangen in het oude. “Op Voorne-Putten was ik Jaap van de bank met alles er op en eraan.” En dat was, zo stelt hij, toch duidelijk een andere levensfase dan die nu is aangebroken. En zo verkast hij pal na zijn pensionering naar Zuid Beveland. Waar hij nu alweer ettelijke jaren woont, samen met zijn grote liefde Corrie.

Tijdshorizon

Volgens de filosoof Peter Derkx, emeritus hoogleraar Humanisme en Levens-

beschouwing aan de Universiteit voor Humanistiek, geven mensen hun leven vorm en inhoud op basis van de tijd die ze nog denken te hebben. “Jonge mensen investeren veel in soms vervelende zaken waarvan ze denken er later profijt van te hebben. Ouderen zijn veel selectiever. Zij geven prioriteit aan waar ze emotioneel bij betrokken zijn en wat nu bevrediging schenkt, vooral relaties met familie en vrienden.” De psychologe Laura Carstensen heeft hier veel onderzoek naar gedaan, vertelt Derkx. Zij toonde aan dat dit niet ligt aan de leeftijd. Ook jonge mensen die denken niet lang meer te leven, gedragen zich veelal zo.

Harry en Toos van Kempen ervaren de latere levensfase als een verrijking. Ondanks de ziekte van hun dochter Nathalie en de impact die dit heeft op hun leven.



Peter Derkx (66)

→ Emeritus Hoogleraar Humanisme en Levensbeschouwing, Universiteit voor Humanistiek. Zijn interessegebied: Humanisme, zinvol leven en goed ouder worden

“De onbezorgdheid is ons ontnomen”, zeggen ze hierover. Ook dat ze loslaten moeilijk vinden. Evenals niks doen. Hij, “ik moet bewegen”, zit iedere dag op de fiets, sport veel, tennist een paar keer per week “om te winnen”, begeleidt koren bij vieringen in de kerk op orgel en piano en zingt in het mannenkoor. Zij maakt jams, staat er mee op markten, vervaardigt met eindeloos geduld leren barbecueschorten en tassen en is voorzitter van de vrouwenvereniging. De zorgtaak voor Nathalie doen ze samen. “We hebben geluk dat we nog zoveel kunnen en mogen doen.”

Henk Koenders, “ik ben altijd actief geweest en moet eruit”, is in de VUT in hetzelfde tempo doorgedaan als daarvoor. Sinds hij niet meer werkt bestiert hij het dorpshuis, van agendaplanning en inkoop tot de coördinatie van de vrijwilligers. “Nu de zorgtaken van de overheid afnemen, neemt het belang van het dorpshuis toe.” Samen met zijn vrouw Paulien zorgt hij voor zijn zwager en hij tuiniert graag. “Wel jammer dat ik van Paulien niet meer hoog op de ladder bomen mag snoeien.” Daarnaast voetbalt hij nog volop. Zijn kick: “ik loop op mijn 71e nog op het veld.” Zijn kleinzonen vinden hem een opa met skills, “al moet ik tegenwoordig na een partijtje uitrusten.” Zijn loopbaan bij de bank combineerde hij met een carrière in de voetbal. Hij was semi-professional bij De Graafschap en Go Ahead Eagles, daarna amateurtrainer. Verval, de verdere ouderdom en ziekte zijn voor hem geen onderwerp van gesprek. “Dat is nog te ver weg om het daar al over te hebben en ik hoop minimaal 95 worden te worden, net als mijn vader.” Maar toch, een tijdje geleden brak Paulien in enkele seconden haar heup. Dat was wel een eye opener. “Ineens kan het dus anders zijn.”

Provoost kan eindeloos genieten van het kleine en dichtbij. Het fluiten van de vogels in de vroege morgen, zijn tuin, de kleur van het licht, een rondje wandelen met Corrie door het bos achter zijn huis. “Vroeger nam ik daar de tijd niet voor. Ik stond er ook niet bij stil want ik was een



Jaap Provoost (71)

→ Begon in 1963, ging met de VUT in 2003. Laatste functie: Kantoor directeur Rabobank Oudendoorn (Voorne-Putten).

heel druk mens.” Overall bij betrokken en altijd op pad, ook in de avonden en weekenden. Toen Corrie de ziekte van Parkinson bleek te hebben heeft hij het grootste deel van zijn vrijwilligerswerk beëindigd. Jarenlang begeleidden ze samen groepsreizen voor mensen met een verstandelijke handicap. Nog altijd bemant hij – ook bij nacht en ontij – de telefonische hulpdienst van Sensor en leidt hij vrijwilligersactiviteiten voor mensen met een verstandelijke beperking. “Samen proberen we er iets moois van te maken.”

Loes Ramsoek stopte jong met werken want, “er is ook nog een mooi leven buiten de organisatie.” Met het grote genieten – de ultieme droom van menig pensionado – heeft ze niks. “Ik genoot al op mijn werk, vond het leuk ergens een stempel op te zetten, samen met anderen dingen te doen en dat vind ik nog, ook nu ik niet meer werk.” Samen met partner Ben reist ze eens per week naar Amsterdam om er op de kleinkinderen te passen, ze gaat op stap met vriendinnen, volgde een training over voedsel, gezondheid, vitaliteit en schoonheid en staat regelmatig in de pannen te roeren voor vrienden en familie. Toch is ze bang voor een kleiner wordende wereld.



Harry van Kempen (76)

→ Begon in 1962, ging met de VUT in 2002. Laatste functie: Financieel Adviseur Rabobank Nijmegen.

“Ik heb nog steeds een innerlijk vlammetje, zou mezelf wel weer eens willen bewijzen.” Alleen weet ze nog niet precies hoe.

Ieder mens zoekt naar zelfverwezenlijking, ook als hij niet meer werkt. Derkx is daarom voorstander van een radicaal andere benadering van levensloop en

**Vitaliteit
betekent niet
dat ik de
marathon
nog loop op
mijn 80e**



Henk Koenders (71)

→ Begon in 1979, ging met de VUT in 2011. Laatste functie: Cliëntadviseur Rabobank Gemeente Voorst (Apeldoorn)

carrièrepad dan nu gangbaar is. “Mensen zijn veel minder kwetsbaar als ze in plaats van alles op één kaart te zetten, van jongs af aan in deeltijd werken en daarnaast tijd nemen om te zorgen, te genieten én te leren.” Zelf combineerde hij vanaf zijn studie een carrière in de wetenschap met zorgtaken thuis. Koenders combineerde twee totaal verschillende carrières. “Ik moet er niet aan denken dat ik mijn hele leven hetzelfde had gedaan.”

Mensbeeld

De tijdelijkheid die inherent is aan een mensenleven maakt juist dat wij unieke wezens zijn. Het paradoxale is echter dat hele volksstammen de ouder wordende medemens vooral zien als oersaaië representanten van de sterfelijkheid. Ouder worden is verval, dat is het heersende paradigma. Veel modellen en theorieën, en daarmee ook beleidsbeslissingen en keuzes, zijn op deze manier van kijken gefundeerd.

Dit leidt tot een beeld van de werkelijkheid, waarin ouderen vooral worden neergezet als één categorie. Alsof ze allemaal exact hetzelfde zijn. “Terwijl juist jongeren van pakweg 20 veel meer op elkaar lijken dan ouderen ooit zullen doen”, aldus Derkx. Dat blijkt ook uit onderzoek en uit deze artikelenreeks. “Dat de verschillen tussen mensen sterker tot uiting komen naarmate ze ouder worden, hangt samen met de keuzes die ze gedurende hun leven maken. Omdat deze mede bepalen hoe hun leven verloopt, nemen de verschillen toe en wordt elk mens unieker.” Dit weerspiegelt zich ook in de manier waarop ze ouder worden ervaren. Ook op zeer hoge leeftijd kunnen mensen zich ontwikkelen en ernaar streven hun leven zo goed mogelijk vorm te geven. Ondanks hun allengs krimpende tijdshorizon, lang geleden verdwenen carrière perspectief en fysieke beperkingen. Waardoor ze, als de beperkingen zich aandienen, hun persoonlijk palet met mogelijkheden aanzienlijk kunnen verrijken.

Provoost: “Vitaliteit betekent niet dat ik nog de marathon kan lopen op mijn 80e, maar wel dat ik de ontwikkelingen kan

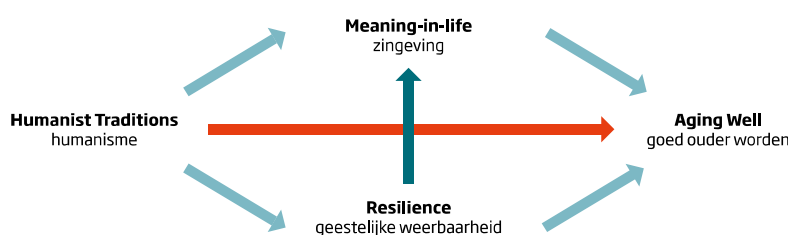
blijven volgen en dat ik niet bang ben voor de veranderingen die samenhangen met deze levensfase.” De populaire kreet ‘succesfull aging’ is aan Corrie en hem niet besteed. Hij: “Ik hoef me niet meer te bewijzen zoals vroeger en dat vind ik heerlijk.” Zij: “Juist door los te laten is de kwaliteit van ons leven toegenomen.” Wat bijdraagt aan het plezier in deze levensfase, zo zeggen beiden, is dat ze een fijne, liefdevolle en stabiele relatie met elkaar hebben, dat het goed gaat met de kinderen en dat ze interessante dingen doen. Het vrijwilligerswerk, maar ook een avondje theater, een muziekfestival, lezen, fotograferen of een vakantie naar een warm oord.

Ook Van Kempen spreekt over de kwaliteit van het leven in deze fase. “Ik ontdek



Vernieuwend onderzoek naar goed ouder worden

Met het researchprogramma ‘Humanist traditions, meaning in life, and aging well’, levert de Universiteit voor Humanistiek (UvH) een bijdrage aan de actuele debatten over veroudering en vergrijzing. Tot dusver gaan deze vooral over de financieel economische gevolgen en de sociale, maatschappelijke en medische aspecten en zelden of nooit over zingeving en betekenis. Terwijl dat juist een leven lang een van de meest menselijke basale levensbehoeften is, met grote effecten op de gezondheid en het welbevinden van mensen. Het onderzoek van de UvH is vernieuwend omdat het zich met harde research richt op zowel zingeving als geestelijke weerbaarheid en goed ouder worden.



totaal nieuwe dingen.” Zijn muziekrepertoire is de laatste tijd fors uitgebreid. Speelde hij eerst vooral klassieke en kerkelijke muziek, uitgeschreven op blad. Tegenwoordig bedient hij zich ook van de computer. “Sampelen, je kent het wel”. Wereldse meezingers, variërend van Elton John tot Claudia de Breij. Met zichtbaar plezier: “Ik ben geen topper maar een liefhebber die het fijn vindt om muziek te maken.” Hij en Toos gaan graag op reis, dan komen ze mensen tegen die ze nog niet kennen. “Dat brengt nieuwe gesprekstof.” Ze gaan regelmatig naar concerten en, “minstens zo belangrijk voor ons welbevinden”, ze helpen de kleinkinderen en anderen vooruit met hun kennis, ervaring en verstand.

Voor Koenders is de leidraad in zijn leven onverminderd het grondpatroon dat hij van huis uit mee kreeg. Hard werken, veel doen. Over zijn eigen ontwikkeling na zijn pensionering zegt hij: “Ik ben een doener die al doende leert en de wereld ontdekt.”

Ramsoek, van nature een optimist die in mogelijkheden denkt in plaats van beperkingen, ergert zich aan de beeldvorming over ouderen. “Zodra mensen horen dat je boven de 60 bent, vinden ze je een oude doos die niks meer te vertellen heeft.” Ze ziet dit als een breed maatschappelijk probleem en niet iets dat alleen jongeren valt aan te rekenen. Toen ze 12 was vond

ze mensen van 26 stokoud, eenmaal in de 20 waren mensen van boven de 50 hoogbejaard, kansloos en bijna dood. “Mischien is dat wel de menselijke conditie, dat we ons zelfs op oudere leeftijd niet kunnen voorstellen hoe het voelt om ouder te worden, oud te zijn.”

Moreel ontwikkelingsproces

In de filosofische tradities van het denken over zelfverwezenlijking is goed ouder worden een moreel ontwikkelingsproces. De poging om een goed leven te leiden, samen met anderen. Dat leven moet kloppen met wat we belangrijk vinden, zodat we het beste uit onszelf halen, ook in deze levensfase. Voor veel mensen is dat vrijwilligerswerk. Iets waar Derkx kritisch over is. Hij vindt vrijwilligerswerk een goede zaak, maar het beleid van de laatste jaren leidt ertoe dat vrijwillig zorgen voor anderen een verplichting wordt. Als mensen hulpbehoevend worden, moeten familieleden, vrienden of burens de zorg voor hen op zich nemen. Door de verstedelijking, individualisering, toegenomen mobiliteit en langer door moeten werken is dat echter lang niet altijd mogelijk. Mensen blijven niet meer hun hele leven wonen waar ze geboren zijn. Bovendien heeft die verplichting voor jongere ouderen een groot nadeel. Eerst hebben ze door een drukke betaalde baan nauwelijks tijd voor leren, zorgen, genieten, daarna hebben ze door het verplichte zorgen voor oudere ouderen weer geen tijd voor leren, genieten en echt vrijwilligerswerk. Het leven wordt zo erg smal. Ook Ramsoek is kritisch over vrijwilligerswerk. Zij pleit voor een gezond egoïsme. Vrijwilligerswerk prima, maar zonder jezelf erin te verliezen. “Als je altijd bezig bent met anderen, hoef je nooit over jezelf na te denken.” Koenders kijkt daar anders tegen aan. Hij vindt dat mensen die meer kunnen dan anderen zich ook meer moeten inspannen voor die anderen. Maar ook voor hem gaat het om meer dan het verrichten van goede werken of een verplichting. “Dit is ook eigenbelang. Door iets voor en met anderen te doen voorkom je te eindigen in een te kleine cirkel.” Iets dat



Loes Ramsoek (68)

→ Begon in 1975, ging met de VUT in 2007. Laatste functie: Intern Accountmanager De Lage Landen

ook de Van Kempens zo ervaren. “Het is allemaal veel te leuk om te doen, dus waarom zouden we nee zeggen?” Ze kunnen dan ook nog jaren vooruit met de gezamenlijke interesses en eigen hobby’s. “We stimuleren elkaar het beste uit onszelf te halen.” En ja, dat is liefde. Ook Provoost is graag met en voor anderen bezig. “Ik wil niet alleen maar fietsen en flierefluiten, maar iets doen voor de maatschappij en de mensen waarvan ik hou.” De ervaringsrijkdom door de zorg voor Corrie, maar ook het vrijwilligerswerk heeft hem veel gebracht, vertelt hij. “Geduld, relativeringsvermogen, begrip en diep respect voor de manier waarop mensen met een handicap of problemen zich staande houden.” Sterker nog, achteraf gezien had hij zijn hele leven wel wat anders willen doen. Veel meer zorgen. “Het is daarom zo fijn dat ik nu deze kant van mijzelf kan ontwikkelen.” ←

Moet er niet aan denken mijn hele leven hetzelfde te doen



Website Universiteit voor Humanistiek:
<https://www.uvh.nl/>