

### **1 Samenvatting van de te bespreken tekst**

Ouder worden confronteert ons met beperkingen, maar – tenzij wanneer iemand volledig afhankelijk wordt en niet meer valide is – kan je andere mogelijkheden ontdekken en aanboren. *Leven* is een pelgrimstocht, een tocht te gaan... een en ander achter ons te laten en weer verder te trekken. Mensen op hoge leeftijd kunnen opvallend 'open' en 'dynamisch' zijn. Iemand is pas oud wanneer zijn of haar leven verstart of stagneert, wanneer er niets nieuws meer te verwachten valt. Dan *overleven* ze alleen maar. Daarover hebben wij niet te oordelen. We kunnen beter de hand reiken aan zij die het moeilijk hebben om de gezondheidsproblemen, tegenslagen en verlieservaringen in een nieuwe *levenskunst* om te buigen.

Allereerst is er *het luisteren naar je verlangen*: het diep en weerkerend aanvoelen van wat je lichaam en/of je ziel nodig hebben om zich goed te voelen. Meer beweging of meer rust, je verwennen met lekkernijen of wellness, of versoberen en iets gaan studeren... Veel is mogelijk dat beantwoordt aan diepere levenshunkeringen. Reële of vermoedelijke bezwaren ertegen dien je te overwinnen.

Stereotiepe opvattingen over 'goed oud worden' kun je best laten varen: je moest rusten en genieten na de beroepsarbeid; je moest het leuk maken met sport, cultuur of reizen. O.k., als het maar geen keurslijf wordt. Je kan beter *ruimte scheppen* om te doen wat kostbaar voor je is. Zoals een dame die er nood aan voelt om bezig te zijn met zingeving en geloof; of iemand die wil schilderen... Dit veronderstelt dat de huisgenoten hen daartoe ook de *ruimte geven*. Dan moet zo'n activiteit niet verstorend werken voor de anderen, integendeel het kan het samenleven positief beïnvloeden.

De grote moeilijkheid om iets nieuws te beginnen is dat je jezelf opnieuw als een beginnening onbevungen en nederig moet opstellen, dat je de nieuwe uitdaging *aanpakt en dat je er dan bij doorzet*. Want het geheugen is geen 3x7 meer... Maar als er een extra motivatie is (Engels of skypen leren om bv. te corresponderen met een kleinkind in het buitenland) kan er veel en kun je binnen een groep stimulerend werken. De wil tot inzet en engagement is belangrijk. Een te grote vrijblijvendheid bergt in zich het risico van oppervlakkigheid in activiteiten en ontmoetingen en komt levensvervulling niet ten goede.

Je leven nieuw invullen gaat niet zonder slag of stoot. *Wat geweest is, het verleden dien je af te ronden*. Dat is vaak rouwarbeid: je werk achter je laten dat je levenslang boeide of je huis verlaten dat met zoveel herinneringen achterblijft... het vraagt heel wat. Grote beslissingen neem je best na goed overwegen en na rustige bedenktijd. Dan kan je afscheid doen van een en ander (en het een andere bestemming geven) en kan je met minder ballast verder. Grote veranderingen komen er na het verlies van geliefden (dood; echtscheiding). Sommigen doen gewoon verder ('Ik moet wel'), of zoeken vrij snel compensatie in grote uithuizigheid of een nieuwe relatie, zonder het verdriet en de rouw echt te doorleven en een plaats te geven in hun leven. Een nieuwe partner kan een kostbare tochtgenoot worden, maar ook alleen je weg verder zetten kan als zinvol beleefd worden. Sluit jouw keuze aan bij wat je ten diepste beweegt? Is er binnen een eventuele nieuwe relatie nog plaats voor de vroegere?

Hoe dan ook, zoveel dingen en mensen zijn ons dierbaar geworden en hebben ons gemaakt tot wie we zijn. We kunnen dat alles blijven koesteren in ons hart en *onze zegeningen tellen*. Ook al ervaren we bij het ouder worden dat heel wat ons ontsnapt. Als we dit alles meedragen in ons hart, dient het ons niet te verlammen, maar kan het

een bron van kracht blijven om nog intenser (en beperkter) te leven. De grote vraag is niet meer: Wat heb ik aan het leven? Maar wat kan ik geven aan het leven? Tussen het *vol-tooien* van je leven (een kostbare schat met ook 'zwakke plekken') en het *verwachten* van onze eindbestemming (thuis komen in de liefde) bewegen we ons tussen een reeks paradoxen. Lees tot besluit de negen die de auteur tot besluit heeft aangegeven.

## **2 Methodische suggesties voor de bijeenkomst**

► Door de manier waarmee je er mee omgaat kunnen beperkingen en verlies bij het ouder worden omgebogen worden tot een vorm van zegen. Voluit leven is blijven VOORUIT leven.

Het onderwerp van deze maand sluit aan bij dat van september: "Hoe staande blijven bij wat ons overkomt/overvalt in het leven?" Toch ligt het accent duidelijk anders. Hier gaat de auteur in op de *voorwaarden* opdat je met het ouder-worden zo kunt omgaan, dat deze levensfase op een andere wijze dan voorheen een volheid van leven kan betekenen. Lees voor jezelf eens de tussentitels van het artikel na elkaar.

De *vragen* sluiten helemaal aan bij het 'eigene' van deze gesprekstekst tgo. die van september. Laat ze rustig aan bod komen.

► Deze maand gaat het dus *niet* over mensen die heel afhankelijk zijn geworden, dementerend zijn of weinig kansen overhouden om zelf initiatieven te nemen. Soms hoor je zeggen: "Je kan ook té oud worden". Er kan een dergelijke fase in je leven komen, maar daarover gaat het artikel niet.

► Als aanvullende documentatie geef ik een document van de Vlaamse ouderenraad over de betekenis van vrijwilligerswerk vanwege ouderen. Dit sluit uiteraard goed aan bij het artikel.(nr. 3)

Verder ook twee ontwikkelingsfasen bij bejaarden (al kan de leeftijd sterk verschillen...): dit onderscheid helpt bij het juist situeren van de groep waarover het gaat in het gespreksonderwerp.(nr. 4)

## **3 De Vlaamse ouderenraad over de vrijwillige inzet van ouderen**

De vrijwillige inzet van ouderen betekent een niet te onderschatten maatschappelijke meerwaarde. Zonder hen zouden heel wat noodzakelijke taken in de samenleving niet ingevuld worden. En ook de economische en culturele meerwaarde van het vrijwilligerswerk dat opgenomen wordt door oudere personen is zeer groot. Daarenboven dienen volgende voordelen voor de samenleving benadrukt te worden:

- Ouderen beschikken over heel wat levens-en beroepservaring. Zij beschikken over de capaciteiten om vrijwilligerswerk succesvol in te vullen.
- Men is beschikbaar op momenten van de dag of week dat beroepsactieve vrijwilligers dat niet zijn.
- Ouderen vormen een extra troef bij vrijwillige inzet voor generatiegenoten.
- Oudere vrijwilligers dragen sterk bij tot netwerkvorming binnen de samenleving, in het bijzonder op lokaal niveau.

Vandaag blijkt *persoonlijke* interesse een belangrijke beweegreden voor vrijwillige inzet. Toch geldt voor vrijwilligers meer dan voor niet-vrijwilligers dat men zich pas goed voelt als men zich kan inzetten voor een gemeenschappelijk doel.

Vrijwilligers staan ook meer positief in het leven. De meerwaarde voor de vrijwilliger zelf is minstens zo groot als deze voor de samenleving. En het is niet deze meerwaarde die ouderen stimuleert om als vrijwilliger actief te zijn en te blijven. De persoonlijke waarde van het vrijwilligerswerk ligt voor ouderen onder meer in volgende zaken:

- Ouderen putten veel voldoening uit hun vrijwillige inzet.
- Via het vrijwilligerswerk voelt men zich nuttig, kan men ook na het beroepsleven mee een verschil maken.
- Ouderen hebben de kans om via vrijwillige inzet zelf zaken bij te leren.
- Men onderhoudt en ontwikkelt sociale contacten.
- Ouderen blijven met behulp van vrijwilligerswerk zowel fysiek als mentaal fit en gezond.
- Men krijgt de kans mee verantwoordelijkheid op te nemen, initiatieven op te zetten en zich uit te leven.
- Oudere personen vinden in het vrijwilligerswerk een zinvolle tijdsinvulling.

#### **4 Twee ontwikkelingsfasen bij bejaarden**

Zie <https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/leven/98343-bejaarden-en-hun-ontwikkeling.html>

De bejaarde

Men spreekt van bejaarden bij mensen die ouder zijn dan 65 jaar. De ouderenfase wordt senium genoemd, wat ouderdom betekent. Vandaar dat men bejaarden ook senioren noemt. De vele gebreken die gepaard gaan met het ouder worden is geen reden om deze levensfase als negatief te bestempelen. Oud worden is een normaal proces dat ieder van ons zal moeten ondergaan en dat zeer geleidelijk gebeurt. Men heeft een onderzoek gedaan, waaruit bleek dat de meeste bejaarde personen zich goed kunnen aanpassen aan de veranderde situatie en nog volop van het leven genieten.

#### **Men kan de ontwikkelingsfase van bejaarden in twee periodes indelen:**

- *De vroege ouderdom*; Dit zijn jonge ouderen van 65 tot 75 jaar. Men spreekt ook wel eens van jong bejaarden. Zij zijn net met pensioen en hebben dus voldoende financiële middelen. Zij zijn meestal nog gezond en zeer actief, ze gaan bv. nog regelmatig fietsen. Deze bejaarden hebben nog voldoende mogelijkheden om van het leven te kunnen genieten.
- *De late ouderdom*; Dit zijn ouderen van 75 jaar en ouder. Men spreekt hier ook wel eens van hoog bejaarden. Zij zijn meestal minder actief en hebben een minder goede conditie en gezondheid. Zij zijn vaak afhankelijk en hulpbehoevend.

Het verouderingsproces in deze fase kan door bepaalde gebeurtenissen plots versneld worden. Hiermee bedoelt men bijvoorbeeld het overlijden van de partner of een ziekte, waardoor de persoon plots zeer sterk achteruit gaat.

(Ik voeg er zelf nog dit aan toe. In nov. 2019 ging VRT 1 op zoek naar een nieuwe naam voor 'senioren'. In Nederland had men gekozen voor 'vitalo'. Bij ons werd het 'jagger'.

"U bent gepensioneerd, maar u voelt zich nog jong, vitaal en energiek, dan bent u vanaf vandaag een "jagger". Dat is althans de benaming waar de Radio 1-luisteraars voor gekozen hebben. Het programma "Nieuwe Feiten" ging op zoek naar een goed alternatief voor "vitalo", de benaming die in Nederland de meeste stemmen haalde. "Jagger", uitgesproken op z'n Engels, staat voor *Jong Actief Gepensioneerde* en verwijst naar Mick Jagger, de zanger van de rockgroep The Rolling Stones die intussen 76 is, maar nog steeds optreedt.")

### **5 Een mogelijk gebeds- en bezinningsmoment**

*Download het Lied van Oosterhuis "Tijd van leven" op een smartphone (en versterken om af te spelen):*

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=137&v=9G5sFPmVsSc&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=137&v=9G5sFPmVsSc&feature=emb_logo)

### **1 Tekst van Dag Hammarskjöld** (Secretaris-Generaal Verenigde Naties + sept 1961)

*Je levensweg is je gegeven. Je hebt hem zelf te kiezen, telkens weer.*

### **De weg koos jou**

Vele wegen kent het leven, maar van al die wegen is er één die jij te gaan hebt.

Die ene is voor jou, die ene slechts.

En of je wilt of niet, die weg heb je te gaan.

De keuze is dus niet de weg, want die koos jou.

De keuze is de wijze, hoe die weg te gaan.

Met onwil om de kuilen en de stenen,

met verzet omdat de zon

een weg die door ravijnen gaat

haast niet bereiken kan.

Of met de wil om aan het einde van die weg

milder te zijn en wijzer dan aan het begin.

De weg koos jou, kies jij ook hem?

### **2 Laten we elkaar de vrede wensen in de geest van Gerhard Eberts**

*Gelukkig ben je als het leven je blik verscherpt heeft  
zonder je wanhopig te maken.*

*Gelukkig ben je als je dwaasheden getrotseerd hebt  
zonder hard te worden.*

*Gelukkig ben je als je het klagen gelaten hebt  
zonder bitter te worden.*

*Gelukkig ben je als je erin slaagt oud te worden  
zonder een mens uit het verleden te zijn.*

*Gelukkig ben je als je de kleinkinderen leert van God te houden  
zonder hen dringend aan te porren.*

*Gelukkig ben je als je van je kinderen houdt  
zonder hun partners te kwetsen.*

*Gelukkig ben je als je niet van het verleden leeft  
maar van de toekomst die God je schenkt.*

**3 We beluisteren het lied van Huub Oosterhuis 'Tijd van leven'** (gemaakt bij de tekst uit Prediker 3). muziek Genève 1551 / Henri Heuvelmans. Download: [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=137&v=9G5sFPmVsSc&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=137&v=9G5sFPmVsSc&feature=emb_logo)

Tijd van vloek en tijd van zegen,  
tijd van droogte, tijd van regen,  
tijd van oogsten, tijd van nood,  
tijd van stenen, tijd van brood,  
tijd van liefde, nacht van waken,  
uur der waarheid, dag der dagen,  
toekomst die gekomen is,  
woord dat vol van stilte is.

Tijd van troosten, tijd van tranen,  
tijd van mooi zijn, tijd van schamen,  
tijd van jagen, nu of nooit,  
tijd van hopen dat nog ooit.

Tijd van zwijgen, zin vergeten,  
niemans blijven, niemand weten.  
Tijd van kruipen, angst en spijt,  
zee van tijd en eenzaamheid.

Wie aan dit bestaan verloren  
nieuw begin heeft afgezworen,  
wie het houdt bij wat hij heeft  
sterven zal hij ongeleefd.  
Tijd van leven om met velen  
brood en ademtocht te delen.  
Wie niet geeft om zelfbehoud,  
leven vindt hij honderdvoud.

### **4 Tot slot een tekst Cromphout, S.J.**

*Geschreven voor jonge mensen, maar transformeerbaar naar de oudere leeftijd: Vertrouw op je diepste verlangens!*

Luister naar de wijsheid van je hart.

Je hebt geen ander kompas.

Volg het pad van je verlangen.

De rivier zuivert zich in haar loop  
maar het stilstaande water wordt brak.

De aarde kent haar seizoenen.

Zo ook het verlangen.

Laat het lang groeien  
aan de boom der verwachting,

maar wacht niet  
tot zijn vruchten zijn verdord.

Luister naar het rippen van de tijd.

Je verlangen zelf zal je zeggen  
dat het uur om te plukken gekomen is.

Wantrouw je verlangen niet.

Leid het en bind het op

zoals de tuinman doet met een jonge  
perelaar.

Maar wantrouw de rechte lijn, de kramp,  
het ongeduldige ja, het ongeduldige nee.  
Beteugel geen verlangen met geweld.  
De rivier kan niet terug naar de bron,  
haar weg is naar de zee.  
Maar leer je verlangen zich te voegen,  
zoals het water dat zijn weg zoekt door  
het land.

Drink als je dorstig bent.

En drink als je het feest viert.

Maar drink niet tegen je verdriet.

Ontzeg je dan alleen de beker

als ook je nee nog een ja is,

een dorst, dieper dan je dorst.

Want alleen verzaking in vrede  
wordt hogere vervulling.

Laat geen verlangen verloren gaan.

De mens zonder verlangen is dood.

Aan- en opmerkingen aan [guido.debonnet@skynet.be](mailto:guido.debonnet@skynet.be)