

Senioren: kwetsbaar maar kostbaar!

Ria Grommen

1 Samenvattend overzicht van het artikel

Schrijnende kwetsbaarheid én aanstekelijke veerkracht zijn twee aspecten van ouder worden, *een subtiel gebeuren*. Ze komen in wisselende mate voor. Maar als je dit persoonlijk of gesteund door de samenleving beleeft, kan ouder worden *constructief zijn*, ook als je fysisch beperkt bent.

Ouder worden moet niet steeds als een 'neergaande' levensfase worden gekarakteriseerd. Beter kunnen we deze levensfase zien als een nieuwe uitdaging. De beperkingen zijn er, maar de kansen tot rustige mildheid en wijsheid ook, evenals de vrijheid tegenover heel wat maatschappelijke druk.

Oog hebben voor de uitdagingen is een constructieve kijk op een leven dat inderdaad vergankelijk is, en dat door de snelle evolutie van de tijd makkelijker tot achterstand en eenzaamheid leidt. We voelen ons daardoor afhankelijker van de jongere generatie. Maar open blijven staan voor het nieuwe – geholpen door een maatschappij die dit mogelijk maakt – voorkomt voortijdig 'aan de rand' te moeten leven. Blijkt het dat we komen te vervreemden van onze omgeving en van de manier van denken en oordelen van veel mensen, kan - ook tegenover eigen kinderen en kleinkinderen - een gevoel meebrengen van 'we verstaan ze/het niet meer!'. Wel wordt het heel moeilijk als je je overtuigingen en fundamentele waarden ziet ontluisterd worden door een kijk op het kolonialisme, door fraudepraktijken of kindermisbruik... Maar ook dan blijft de eigen kijk op je mogelijkheden meestal bepalend. Hoe je veerkracht aanboren?

Vooreerst door je *kwetsbaarheid onder ogen te zien en te aanvaarden*.

Kwetsbaarheid en beperking horen nu eenmaal tot de menselijke conditie. Dit is geen pleidooi voor fatalisme, maar een vraag om als de 'gewone mens' die wij zijn, toch onze eigen inbreng te valideren. Op de maat van onze eigen krachten mogen wij blijvend actief zijn en *onze talenten inzetten*. Meer dan alleen de nood aan kennis en vaardigheden is er de nood aan en de zorg voor elkaar. De inzet van senioren in vrijwilligerswerk op allerlei vlak en in de zorg voor (klein)kinderen is uiterst kostbaar. Ze zijn vaak *supporter én tegenstem*. Senioren moeten zich niet meer in het centrum stellen of zich bewijzen. We kunnen beter luisterend aanwezig zijn en bemoedigen, maar ook als het nodig is profetisch getuigen van eigen waarden en levenswijsheid. Niet vanuit ontgoocheling, maar vanuit een *open en ontvankelijke kijk* op het leven. Het vaste teruggrijpen naar zekerheden komt voort uit het feit dat we wat greep op het leven missen en twijfelen aan de zin ervan. Uitingen als: 'Wat hebben ze ons vroeger wijs gemaakt' of 'deze tijd gooit het waardevolle overboord' kunnen een uiting

zijn van onvoldoende echt beluisterd te worden. 'Rustige vastheid' is vrucht van herkenning van wat we zelf als waardevol mochten ervaren. De eigen veerkracht groeit door crisissen te overwinnen en door je *omringd en gedragen* te weten door je omgeving. De expliciete waardering van de samenleving voor de senioren is daarbij onmisbaar. Godsverbondenheid die zich uit door gebed, is de diepste vorm van zich *gedragen weten*. Ook als geloof minder gevoelsgeladen beleefd wordt en geloofsvragen er zijn, toch kan er iets groeien als wat Kierkegaard uitdrukte.

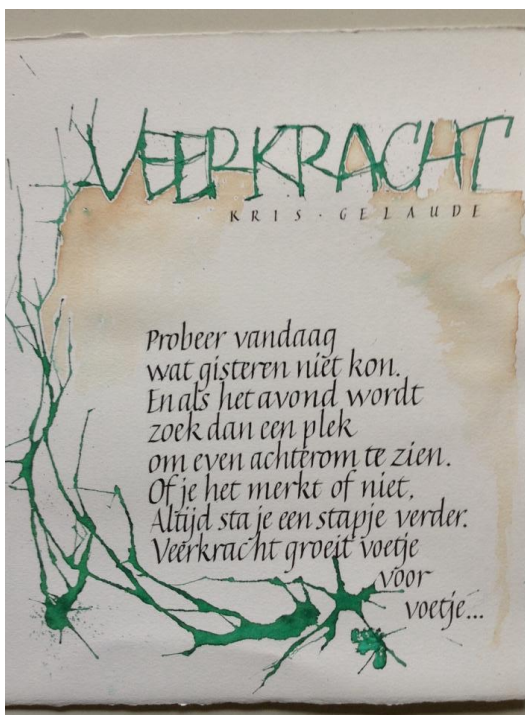
Lees het slot van het artikel: de tekst van Kierkegaard.

2 Methodische suggesties

* Een onderwerp dat veel van de 'Adem-tochters' op het lijf geschreven is. Laat iedereen maar rustig aan het woord... Gebruik de inspirerende besprekingsvragen.

* Op het einde zegt de auteur dat het geloofsaanvoelen bij senioren wat minder sterk is, wat onduidelijker of onzekerder kan worden. Je kunt desgevallend daarbij aansluitend deze vraag bespreken: "Vind je dat je gelovig zijn onproblematisch is, of ervaar je dat er meer onzekerheid groeit. Hoe ga je om met dat zoekend aspect van je gelovig zijn?"

* Het artikel gaat niet in op senioren die nagenoeg geen talenten of mogelijkheden meer hebben om nog veel te betekenen voor anderen. Mensen in Rust- en Verzorgingsinstellingen die nagenoeg voor alles van anderen afhankelijk zijn en soms (onbewust) hun verstandelijke vermogens zien wegdeemsteren. Een fase van oud-worden die we allen vrezen en waarvan we hopen dat we ze nooit moeten meemaken. Het zou een ander onderwerp kunnen zijn.



3 Henri Nouwen over 'ouder worden'

Henri Nouwen, de Nederlandse theoloog en auteur van boeken over spiritualiteit, begint zijn boek over ouder worden met een Balinese legende:

Er wordt verteld dat in een afgelegen bergdorp eens een volk gewoon was zijn oude mannen te offeren en vervolgens op te eten. Er kwam een dag waarop er geen enkele man meer over was en de overleveringen verloren waren gegaan. Nu wilden ze een groot huis voor de vergaderingen van de raad bouwen, maar

toen ze de boomstammen zagen die voor dit doel geveld waren, kon niemand zeggen wat onder en boven was: als namelijk de balken verkeerd werden neergezet, zou dat een hele keten van rampen veroorzaken. Een jongeman zei dat hij wel een oplossing kon bedenken, als ze beloofden geen oude mannen meer op te eten. Dat beloofden ze. Hij liet zijn grootvader, die bij verborgen had gehouden, tevoorschijn komen. En de oude man legde de gemeenschap uit hoe ze kon onderscheiden wat boven en onder was.

Deze legende is vandaag de dag actueler dan ooit. Want ook wij lopen het gevaar dat we onze ouderen 'consumeren' en 'offeren'. De tegenwoordig alom gehoorde klacht over de vergrijzing van de samenleving heeft dikwijls een agressieve ondertoon: het prijskaartje ervan wordt berekend! Ouderen zouden teveel beslag leggen op onze samenleving en als een last zijn voor de opgroeiende generatie.

De legende uit Bali laat ons zien dat we ook vandaag oudere mensen nodig hebben die ons zeggen hoe we de brokstukken van ons leven in elkaar moeten passen en hoe we voor onze gemeenschap en samenleving een huis kunnen bouwen dat de stormen kan doorstaan. In de legende weet de grootvader wat boven en wat onder is, wat de maatstaven zijn op basis waarvan het leven leefbaar is. Als we de oude wijze mensen zouden moeten missen, verliest de samenleving de feeling voor de juiste maatstaven. In vroegere tijden en in andere hedendaagse culturen zijn ouderen zeer in aanzien en worden zij als de rijkdom van het volk geschouwd.

Probleem is nu wel dit: ook de 'geestelijke crisis' (zo zou ik de veranderingen in de godsdienstige opvattingen en de christelijke cultuur omschrijven) heeft de senioren geraakt. Hoe kunnen zij dan vertellen wat 'onder' en 'boven' is: van deze aarde en het weldadig bestaan (in 50 jaar tijd voor het eerst!) en wat van de hemel is (symbool voor onze eindbestemming en het goddelijke): het Diesseits en het Jenseits. (Wat zich aan deze zijde van het leven afspeelt, en wat de 'andere oever' eventueel kan betekenen.)

4 Een gedicht van Rutger Kopland

Onder de appelboom

Ik kwam thuis, het was
een uur of acht en zeldzaam
zacht voor de tijd van het jaar,
de tuinbank stond klaar
onder de appelboom

ik ging zitten en ik zat
te kijken hoe de buurman
in zijn tuin nog aan het spitten
was, de nacht kwam uit de aarde

een blauwer wordend licht hing
in de appelboom

toen werd het langzaam weer te
mooi
om waar te zijn, de dingen
van de dag verdwenen voor de geur
van hooi, er lag weer speelgoed
in het gras en verweg in het huis
lachten de kinderen in het bad
tot waar ik zat, tot
onder de appelboom

en later hoorde ik de vleugels
van ganzen in de hemel
hoorde ik hoe stil en leeg
het aan het worden was

zacht en dichtbij
voor onze leeftijd.

*uit: 'Onder het vee'
Uitgeverij G.A. van Oorschot,
Amsterdam 1966*

gelukkig kwam er iemand naast mij
zitten, om precies te zijn jij
was het die naast mij kwam
onder de appelboom, zeldzaam

5 Een gebed van een oudere kloosterzuster: IK WORD OUD

(gebed van een Engelse kloosterzuster uit de 17de eeuw, dat gevonden is in de kathedraal van Canterbury)

Heer, Gij weet beter dan ik dat ik oud word,
en dat ik binnenkort tot de bejaarden behoort.
Bewaar mij voor de noodlottige gewoonte te denken
dat ik bij elke gelegenheid en in alle omstandigheden
iets moet zeggen.

Bevrijd mij van de obsessie
orde te willen brengen in andermans zaken.
Maak mij bedachtzaam maar niet humeurig,
gedienstig maar niet bazig.

Ik vind het jammer geen gebruik te kunnen maken
van mijn uitgebreide ervaringswijsheid;
maar Gij weet Heer, dat ik wat mensen te vriend wil houden...

Weerhoud mij ervan eindeloos in details te treden,
maar help mij vlot ter zake te komen.

Laat mij zwijgen over mijn kwaaltjes en pijnen,
ofschoon ze almaar toenemen,
en het met de jaren niet prettiger wordt ze op te sommen,
Ik durf O niet te vragen het zóver te brengen,
dat ik graag luister naar het verhaal van andermans leed,
maar help mij In alle geval het met geduld te aanhoren.

Ik durf U niet te vragen om een beter geheugen,
maar geef me steeds meer nederigheid en minder eigenwijsheid wanneer m'n
herinneringen niet kloppen met die van anderen. Leer mij de kostbare les dat ik
me wel 'ns kan vergissen... Waak over mij...

Ik heb niet zoveel zin om heilig te worden:
sommige heiligen zijn moeilijk te volgen,.

Maar een oude zuurpruim is zeker een van de belangrijkste uitvindingen van de
duivel.

Zorg dat ik in staat ben het goede te zien,
waar ik het niet verwachtte,
en talenten te erkennen bij mensen bij wie ik die niet vermoedde
en geef mij de genade. Heer, hun dat ook te zeggen.

AMEN

5 Suggesties voor een gebedsmoment

(ook apart opgenomen als **bijlage 2** om eventueel voor de groep af te drukken)
Geïnspireerd op het gebedsmoment, bijeenkomst van de priesters-senioren bisdom Brugge Groenhove 2023

5.1 De dagen van ons leven (t.: Harry Tacken)

De dagen van ons leven
de jaren van bestaan,
zij worden ons gegeven
zolang wij wegen gaan.

Als wij de liefde leren
die alle dood verslaat,
dan zal het al verkeren
in vreugde metterdaad.

De uren die verstrijken,
de tijden gaan voorbij.
Maar liefde zal niet wijken,
de liefde maakt ons vrij.

Dan zullen wij het horen:
Gods Woord tot ons gericht.
Dat Woord gaat niet verloren,
het straalt als eeuwig licht.

Die kracht zal ons behoeden
voor dood en ondergang.
De hoop die ons zal voeden,
bemoedigt levenslang.

Dat wij het verder dragen
die wijde wereld in.
Dat wij het durven wagen
op vrede, nieuw begin.

Hoe zullen wij doorgronden
de zin van dit bestaan?
Zo klaar en onomwonden
het kwade wederstaan?

God zelf trekt met ons verder,
baant wegen, in 't verschiet.
Hij gaat vooruit als Herder,
Hij zingt met ons dit lied.

Voorbeden

God, Eeuwige, God van alle tijden,
God in de morgen van het leven, God in de avond,
U bent met mij meegegaan heel mijn leven.
U was mijn reisgenoot, ook als ik dat niet besepte.
Meer nog dan een reisgenoot
was U de grond onder mijn bestaan.
Ik dank U dat U mij ruimte hebt gegeven, al die jaren.
U hebt mij bij mijn geboorte
uw levensadem ingeblazen.
Op die adem heb ik vreugde beleefd
en verdriet doorstaan.
Ik dank U
dat U zich in het verborgene hebt laten kennen,
dat U voor mij zichtbaar werd
zonder dat ik U kon begrijpen,
dat U aanwezig was zelfs zonder dat ik U zag,
dat U in uw verhevenheid mij nabij kwam.

We bidden U dat U ons nabij blijft
en dat U ons uw trouw betoont,
dat we leren om het leven
in al haar vormen te aanvaarden:
dankbaar voor uw wonderbaarlijke schepping,
dankbaar voor de kracht van de jeugd,
dankbaar voor de groei en de ontplooiing,
dankbaar voor de liefde, en voor de vriendschap,
dankbaar voor de jaren van rijpheid en voltooiing...

Stilte...

We bidden U dat de liefde voor het leven
standhoudt,
de hoop niet zal verflauwen,
het vertrouwen niet afneemt
en we blijvend openstaan
voor het mysterie van uw liefde;
dat we mild en liefdevol zien naar ons geleefde leven,
dankbaar voor wat goed is geweest,
met begrip voor wat fout liep,
onzelf en de ander niet veroordelend...

Stilte...

Dat we leren om het einde onder ogen te zien,
niet vervuld van angst en zorg, maar in vertrouwen.
Wij geloven dat U ons niet laat vallen.
Tot in de dood bewaart U de mens in uw hand.
Wij bidden U dat we leven met verwachtingen hoop
en ook in de ouderdom de volheid van het leven
mogen ervaren...

Stilte..

Wij bidden U dat we de kracht mogen hebben
om gebreken en tekorten aan te kunnen
als die zich voordoen.
Mogen we uw steun ondervinden bij verlies en verdriet,
als we afscheid moeten nemen
van wie ons dierbaar zijn.
We bidden U om barmhartigheid
voor onze broeders-priesters die gestorven zijn.
Ze hebben hun leven gegeven aan U en aan de mensen.
Trouw hebben ze uw Woord beluisterd en beleefd.
Laat hen thuiskomen in uw Liefde...

Stilte...

Wij bidden U
dat we oprecht en rechtop in het leven staan
zoals de ceder van de Libanon.
Laat ons steeds weer weten
dat we naar uw beeld geschapen zijn.
Het geeft ons waardigheid in het oog van onszelf,
in het oog van de mensen
en uiteindelijk voor U,
God in eeuwigheid.
Amen.

Slotgebed (t.: R. Zuiderveld)

God, Eeuwige,
het leven ontvangen we uit uw hand.
Tot het einde blijven we bewaard in uw liefde.
Vanaf onze geboorte zijn we opgenomen
in uw oneindigheid.
Voor U bestaat ieder mens met een eigen naam
en die naam leeft bij U in eeuwigheid.
In vertrouwen vragen we U
dat dankbaarheid in ons de boventoon mag voeren,
dat we doorgroeien en vrucht dragen
en in liefde en vriendschap voortgaan.
Oprecht en rechtop staan we voor uw aanschijn
en leven ten einde toe.
Amen.

Aan- en opmerkingen aan guido.debonnet@skynet.be