

## Hoe ouder worden waarde krijgt

Xaveriuslezing, Spiritueel Cultureel Centrum Amersfoort, zaterdag 21 januari 2023

Inleidingen:

- Jan van Baardwijk, predikant van de Bergkerk te Amersfoort
  - René Rosmolen, geestelijk verzorger bij Beweging 3.0 en St. Pieters en Bloklands Gasthuis
- (oprichters van het project Onder de vijgenboom, en auteurs van het boek Zin in de ouderdom)



*Een optimistische visie op ouder worden dat te vaak als 'probleem' wordt benaderd. Terwijl ouderdom zijn eigen zin heeft. Er is zeker aandacht voor ouderen, maar de vraag naar de zingeving wordt zelden gesteld.*

### 1. Jan van Baardwijk: Zingeving en het ouder worden

Toen Van Baardwijk begon als predikant van de Bergkerk kreeg hij een lijstje met daarop als aandachtspunt: “actief zijn voor de jeugd”. Dat is natuurlijk belangrijk maar Van Baardwijk zag dat hij eigenlijk meer te maken had met ouderen. Daar is hij zich met Rosmolen op gaan toeleggen; zij startten in 2009 het project Onder de vijgenboom.

Ouderenwerk werd toen in de PKN gefinancierd vanuit de diaconie. Vanuit de achterliggende idee dat ouderen hulp nodig hebben, een probleem zijn. Als iemand 70 jaar werd kreeg hij ook een plantje en een contactpersoon in de kerk; maar een reactie was eens: “Geef het maar aan iemand die het echt nodig heeft.” De leeftijd van de attentie schoof op van 70 naar 75, 80, ja naar 90 jaar.

Zo is een verschuiving gaande, ook maatschappelijk, want we worden ouder.

Vraag is dan: hoe kijken we naar ouderen, hoe kijken ouderen naar zichzelf?

In de literatuur lees je dat een antropologische revolutie gaande is want in de westerse geschiedenis zijn mensen nog nooit zo oud geworden. Er is een hele levensfase bijgekomen: de periode tussen 60 en 80 jaar. Wat betekenen die extra jaren? Welke waarde hebben die?

Vergrijzing heeft veel consequenties. Er is aandacht voor ouderen maar die aandacht is van problematische aard: ouderen oefenen druk uit op het zorgstelsel, kosten veel, hun pensioenen zijn duur (is er nog wel genoeg voor jongeren straks?); in de coronatijd vond men voor ouderen het begrip ‘dor hout’ uit.

Sprake is van een paradox: we zijn nog nooit zo oud geweest, we willen ook oude worden, maar we blijven ons spiegelen aan jongeren. Ieder wil zo lang mogelijk jong, vitaal en gezond blijven. Dit heet het Zwitserlevengevoel: de oudere wil een leuk leven houden. Vanuit het idee dat het na een lang leven van hard werken de tijd is voor het ‘grote genieten’. Daar springt de commercie gretig op in: ‘geniet ervan!'; het is als een gebod. In de beeldvorming geldt: hoe jonger hoe beter.

Frits de Lange zegt: het lijkt wel of de bejaarde niet meer mag bestaan. Er is verzet tegen de ouderdom.

Van Baardwijk: we worden anders oud dan onze grootouders. Ik ben nu 63 jaar, ik herinner

me mijn grootouder van 63 jaar; die was echt oud. Het kind van nu zal vitale grootouders hebben. De volwassen staat in meerdere generaties, met meerdere loyaliteiten: naar zijn ouders, naar zijn kinderen. De opvolging van generaties verloopt anders nu.

De oudere wil zo lang mogelijk zelfstandig blijven, heeft de jongere minder nodig. En vindt: ik heb nog wat te vertellen.

Voor ouderen is veel aanbod, er is aandacht voor zorg, voor eenzaamheid. Maar voor de echte zingevingsvraag is weinig aandacht. Want wat betekenen die extra levensjaren, waarin ouderen nu zo anders functioneren dan vroeger?

Inspiratiebron is de theoloog Herman Andriessen. Thema in zijn werk is: wat is je spirituele weg? Ons lichaam is daarin niet beslissend, wél hoe we ons er in voelen.

We kunnen ontkennen dan wel beamen dat we oud zijn.

Ouder worden heeft een eigen waarde. Besef/beaam: ik sta in het einde van mijn leven.

Ouder worden kan leiden tot verdieping. Een nieuw gevoel oproepen alsof je opnieuw begint: in verwondering anders te gaan kijken, je zegeningen te tellen, diepe verbondenheid te gaan voelen met je (klein)kinderen, zorg te ervaren voor komende generaties.

Besef kan sterker worden dat het leven niet over rozen gaat. Je kunt dichterbij de levensbron gaan leven. De waarde beseffen van dankbaarheid. Veerkracht ervaren. Ouder zijn kan een bron zijn van zingeving.

Van Baardwijk besluit met een gedicht van Elaine Feinstein 'Getting older'<sup>1</sup>: het bevalt me..... elke dag gewonnen van het donker is een feest.

The first surprise: I like it.

Whatever happens now, some things  
that used to terrify have not:

I didn't die young, for instance. Or lose  
my only love. My three children  
never had to run away from anyone.

Don't tell me this gratitude is complacent.  
We all approach the edge of the same blackness  
which for me is silent.

Knowing as much sharpens  
my delight in January freesia,  
hot coffee, winter sunlight. So we say

as we lie close on some gentle occasion:  
every day won from such  
darkness is a celebration.

---

<sup>1</sup> Van Baardwijk gebruikte een Nederlandse vertaling.

## 2. René Rosmolen: Grondbegrippen van het ouder worden

Rosmolen bespreekt vier schilderijen die vier grondbegrippen van het ouder worden duidelijk maken.

Allereerst Rembrandts schilderij van de oude Simeon. Rembrandt schilderde dit thema vaker; dit laatste schilderij bleef onvoltooid.

Het schilderij toont een 1e grondbegrip van het ouder worden:

- de oudere is volgroeid, uitgerijpt
- ouderdom is een eigen zijswijze, met eigen ontwikkelingstaken
- de oudere is beheerder van familie verhalen, neemt het kind op in de keten van generaties. Staat voor intergenerationele verbinding. Simeon maakt een zegenend gebaar met zijn handen.

Ten tweede een zelfportret van Lucian Freud.

Het toont het naakte lichaam van de schilder met plooiën, kuiltjes, haartjes.

Toont het kwetsbare lichaam, maar ook het besef “zo sta ik er”.

2<sup>e</sup> grondbegrip van het ouder worden:

- aanvaarden van lichamelijke grenzen

Met als gevolg: soms gedwongen verhuizing, leven anders moeten inrichten. Rouw om verlies van eigen huis en eigen spullen.

- omgaan met toenemende (zorg)afhankelijkheid. Moeten leren om te kunnen ontvangen.
- omgaan met verliezen (er vallen veel rouwkaarten op de mat).
- leven vanuit verworven waarden en bronnen. “Je waait niet meer met alle winden mee” (Gerhardt).
- omgaan met onopgeloste zaken (‘unfinished business’). Wat heb je nog uit te zoeken?
- dankbaarheid oefenen
- goede balans vinden tussen bewegen en ontspannen. Er zijn 3 B’s: bewegen, buitenlucht, belangstelling.
- aanvaarden van de eigen dood. Besef in het einde te (willen) staan.

Ten derde: het schilderij van Sam Drukker van zijn moeder, geschilderd op de achterkant van een tafelblad.

Aan tafel worden de verhalen verteld. Voor Joden zijn dat: verhalen van leven en overleven.

Ouderen zijn ‘living human documents’.

3<sup>e</sup> grondbegrip van het ouder worden: kijk naar het geheel van het leven.

De filosoof Kierkegaard zei: het leven wordt vooruit geleefd, achterwaarts begrepen. In een beeld: als je je beweegt in een kano kijk je vooruit, in een roeiboot kijk je naar achteren.

Geef ouderen de gelegenheid om hun verhaal te vertellen; zo konden ouderen vertellen over hun oorlogservaringen.

Paul Ricoeur: je levensverhaal is een tekst die zoekt naar een auteur. Stel de vraag: hoe is het gelopen? Waar is het om begonnen? Schouw de verborgen zin en opdracht. Wat zijn de (hoofd)thema’s? Aan welke waarden wijdde ik me toe? (Van Baardwijk zei in het nagesprek: bij levensverhalen moet je zulke verdiepende vragen stellen.)

Leer omgaan met je eigen geschiedenis. Verbind je met de rijkdom van je geleefde leven, maar ook met pijn, onvrede, conflict, mislukking.

Andriessen gebruikt de woorden 'gracieuus ouder worden'; dat is natuurlijk een ideaaltype, want ouder worden kan ook gepaard gaan met verzuring, bitterheid, cynisme.

Deze bezinning op het ouder worden - contemplatie - gedijt in stilte en vruchtbare eenzaamheid. Die eenzaamheid is existentieel; iedereen moet zijn eenzaamheid zelf vormgeven.

Ten vierde: een zelfportret van Käthe Kollwitz, een sociaal geëngageerde Duitse kunstenaar (bekend is haar pieta in Berlijn).

Haar gezicht is doorleefd, met doorleefde groeven; het is als de 'plattegrond van een stad'.

Het toont het 4<sup>e</sup> grondbegrip: de 'wording van de derde persoon'.

De eerste persoon wordt de mens als hij volwassen wordt, een maatschappelijke rol aanneemt.

De tweede persoon is de mens in/na zijn midlife crisis. Hij zoekt/ontdekt zijn eigen bronnen en waarden, wordt bescheidener.

De derde persoon is de mens die zichzelf opnieuw uitvindt. Zonder beroepsrol blik hij terug op zijn leven, beaamt zijn ouder worden. Leert zijn ego te relativieren, te ont- worden. Andere zaken worden belangrijker. Waar gaat het echt om? Vrede is belangrijker dan geluk. Hij maakt de balans op. Hij zoekt/vindt nieuwe evenwichten, tussen:

- loslaten en vasthouden

- beheersen en laten gebeuren.

'Gerotranscendentie'. Een nieuwe ontvankelijkheid ervaren, met meer gevoeligheid voor schoonheid, altruïsme.

Andriessen: de mens voelt zich opgenomen in de ruimte van het geheim (dat kan je God noemen, maar ook anders).

Rosmolen eindigt met een gedicht van Ida Gerhardt (titel: Genesis):

Oud worden is het eindelijk vermogen  
ver af te zijn van plannen en getallen;  
een eidelijke verheldering van ogen  
voordat het donker van de nacht gaat vallen.

Het is een opengaan van vergezichten,  
een bijna van gehavendheid genezen;  
een aan de rand der tijdeloosheid wezen.

Of in de avond gij de zee ziet lichten.

Het is, allengs, een onomstotelijk weten  
dat gij vernieuwd zult wezen en herschapen  
wanneer men van u schrijven zal: 'ontslapen'.

Wanneer uw naam op aarde is vergeten.

### **3. Nagesprek: vervolg**

In het nagesprek werd verder gesproken hoe het SCC een vervolg kan geven aan programma's voor ouderen. Bijvoorbeeld lezen van een boek in een groep, groepsgesprekken, film, kunstzinnige uitingen.

Huib Klamer, januari 2023