



Met bezieling ouder worden

Visie van De Vrije Mare gebaseerd op inspiraties van Marieke de Vrij

Samengesteld en bewerkt door Jan van der Ligt

Inleiding

Het denken over het 'ouderenvraagstuk' is tot enkele maanden geleden gedomineerd door de discussie over de toenemende kosten van de 'vergrijzing'. Kern van de politieke discussie was de vrees dat de zorg voor ouderen door die kostenstijging in de komende decennia een te groot beslag zou leggen op de financiële middelen van de Nederlandse overheid. Het beleid van het kabinet is de afgelopen jaren dan ook gericht geweest op kostenbeheersing en -reductie en het propageren van mantelzorg door familie en vrijwilligers: de participatiemaatschappij. Opvallend was dat bij al die plannenmakerij een inhoudelijke visie op de waarde en de waardigheid van de oudere in onze samenleving ontbrak.

Nu de verkiezingen in zicht komen verschijnt het ene na het andere manifest over de ouderenzorg. Individuele burgers en werkers in de ouderenzorg luidden enkele maanden geleden de noodklok op een zodanige manier dat politici en vertegenwoordigende organisaties zich uitgedaagd voelen om het vraagstuk van de ouderenzorg snel op de verkiezingsagenda te zetten. Een verheugende ontwikkeling. Veel van die manifesten gaan over de gewenste inrichting van de zorg. Slechts een enkel gaat over de waarde en de waardigheid van de oudere en ouder wordende mens voor deze samenleving.

Dit artikel geeft een beeld van de kennis die Marieke de Vrij inspiratief heeft ontvangen over de waarde van ouder worden met bezieling. Het wil nuances en overwegingen aandragen om ieders visie op de waarde van de herfst en de winter van zijn of haar levensloop te verdiepen. En daarmee een bijdrage leveren aan

belangrijke beleidskeuzes die in de komende tijd gemaakt moeten worden.

Een uitvoeriger publicatie over dit onderwerp kunt u vinden op deze website, achter de login.

Met bezieling ouder worden

In de visie van De Vrije Mare is de kern van 'bezield' ouder worden: gehoor geven aan de uitnodiging je bewuster te worden van belangrijke 'momenten' in de eigen levensloop, je bewust te worden van de eventuele ballast uit het verleden die je nog meedraagt, die bagage op te schonen en dat wat verrijkend is over te dragen aan diegenen die na ons gekomen zijn of nog gaan komen. De ervaringswijsheid en de persoonlijke uniciteit hebben dan vorm en inhoud gegeven aan dat wat kan doorstromen naar anderen.

Door dit proces wordt de ouder wordende mens als het ware een 'nieuwe' oudere die zich anders kan manifesteren dan voorheen. Zijn of haar omgeving zal dan in contact komen met de onvermoede potentie van de ouder wordende mens.

Essentiële aspecten van deze 'vernieuwing'

Open blijven voor vernieuwingen

Ouder worden heeft niet te maken met minder denken. Wie ouder wordt dient zijn denken zorgvuldiger te omgeven met liefdevolle aandacht, waardoor denken in een rustige bedding kan plaatsvinden. Denken wordt dan een constructieve kracht die het leven vergezelt bij ongemakken die kunnen vermeerderen.

Vergrijzing in denken geschiedt het meest waar mensen onvoldoende open zijn om nog vernieuwingen te omarmen. Vernieuwingen kunnen uit allerlei richtingen op je pad komen, als je er oog voor hebt: veranderingen in de woonomgeving, opgroeiende (klein)kinderen, nieuwe inzichten die via media aangeboden worden, etc. Als je vernieuwing maar durft te blijven ontmoeten blijft je geest jong. Mensen met gebreken en een vitale geest zijn levenslustiger dan mensen met een uitgeblust interesseveld en een lichaam dat nog voldoet aan de eisen.

Bezield ouder worden heeft dus te maken met waarachtig deelgenoot worden en zijn aan wat in de werkelijkheid om je heen geschiedt en daar dieper in doordringen dan voordien. Een alerte geest op hoge leeftijd is als een vuurtoren die licht

uitstraalt.

Anticiperen op hulpbehoevendheid

Veel ouderen houden er niet echt rekening mee dat ze straks afhankelijk kunnen zijn van derden. Het is van belang dat ze hun denken bijstellen op de mogelijkheid dat ze ooit hulpbehoevend zijn. Hoe beter de voorbereiding daarop is geweest, hoe minder verzet er later zal zijn en hoe meer wensen rond zorg tijdig gecommuniceerd en gerespecteerd kunnen worden.

De onvermijdelijke kleine ongemakken van het leven bij het fysiek ouder worden kunnen daarbij op een positieve manier benaderd worden, zodat het lichaam bij de voortschrijding in ouderdom gesteund wordt door het verruimen van flexibiliteitsgedrag, in alle opzichten. Mobiliteit, frisse lucht en zelfverzorging centraal blijven stellen is daarbij van wezenlijk belang.

Geheugenverlies: ramp of kans?

Het is niet een ieder gegeven om een wakkere geest te hebben tot aan het eind van zijn of haar leven. Bij velen ontstaat als het ware 'verlossing' op allerlei deelgebieden van zaken die je je niet meer hoeft te herinneren, om meer aandacht te kunnen geven aan dat wat echt de aandacht nodig heeft. Het is belangrijk daar niet teleurgesteld over te zijn, maar de herinneringen los te durven laten omdat ze niet meer productief zijn voor het leven op dat moment.

Van levensbelang

Voor ieder mens, maar zeker voor de ouder wordende mens, zijn de volgende zaken van levensbelang:

1. Zuurstof inhaleren is buitengewoon belangrijk voor lichaamsvitaliteit. Wanneer je te weinig zuurstof binnenhaalt omdat je niet meer naar buiten gaat of in een te ongezonde omgeving blijft leven, heeft dat effect op lichaamskwaliteit.
2. Licht. Veel buiten zijn wanneer het licht is en de zon schijnt wakkert de vitale krachten in het lichaam aan.
3. Zo zuiver mogelijk voedsel en geen conserveringsmiddelen.

Als een lichaam bij het ouder worden verijlt en verfijnt wordt het gevoeliger

voor ongerechtigheden in voedsel. Zorg dat het lichaam niet onnodig belast wordt met bestanddelen met E-nummers en conserveringsmiddelen. Ook in medicatie kunnen veel stoffen zitten met een conserverende werking. Het binnen krijgen van conserverende stoffen via voedsel of medicatie kan het stervensproces moeilijker maken. Het aantal aanvragen voor euthanasie neemt ook toe doordat in een toenemend aantal gevallen - mede als gevolg van conserverende medicatie - de stervensnood onnodig lang duurt.

Toeleven naar een goed stervensmoment

De 'nieuwe' oudere leeft vooruit kijkend toe naar een goed stervensmoment. Hoop op een mooi levensperspectief en voorbereid zijn op sterven dienen samen door de zelfde deur te durven lopen. Ze mogen niet met elkaar in gevecht zijn en de één mag de ander niet uitsluiten. Dan heeft de ouder wordende mens de meeste beschikking over de potentie van zijn energie om zijn lichaam bij het afnemen van de krachten te begeleiden.

Deze oudere beleeft de overgave aan het leven zelf vanuit een innerlijk meegeevende houding. Daarin worden de onvermijdelijke processen niet bestreden maar opgevangen in zijn of haar geestelijk leven. Deze mens is daardoor bij machte daarmee naar beste kunnen om te gaan, zonder strijd. En wanneer sterven daar is, is hij daarop voorbereid en dan kan de laatste overgave aan dat sterven plaatsvinden.

We zien nogal eens dat mensen hun leven zo op hoop baseren, dat bij het aanbreken van de laatste uren de strijd om nog beter te worden nog volop actief is. Voor hen staat sterven gelijk aan het verliezen van een veldslag. Dat zijn de meest pijnlijke vormen van dood gaan. Het is heel belangrijk om tijdig te werken aan overgave aan sterven. Wie dat eenmaal goed gedaan heeft leeft een stuk rustiger.

Innerlijke waardigheid

De 'nieuwe' oudere bezit innerlijke waardigheid, opgedaan door levenservaringen. Hij zal minder moeite hebben zijn jeugdervaringen nog te verwerken, omdat hij dat proces op een jongere leeftijd al is aangegaan. Hij is daardoor meer in rust met dat

wat het leven hem of haar gebracht heeft en gaat verzet-vrij de toekomst in. Omdat het ego vaak minder prominent aanwezig is en blijven leren belangrijk wordt geacht, wil deze oudere zich constructief en coöperatief naar zijn omgeving opstellen, tenminste wanneer de doeleinden daar zuiver zijn. Wanneer die zuiverheid niet hoog in het vaandel staat zal hij hen een spiegel voorhouden. Hij wil ook bemoediging nalaten aan kinderen en kleinkinderen en aan jongeren in de samenleving.

De sociale rangorde wordt niet meer beleefd op basis van status, maar van medemenselijkheidgedrag. Mensen die zich daarin bijzonder tonen krijgen dan ook meer ruimte voor dat wat zij wezenlijk willen uitdragen.

De waarde van de 'bezielde' oudere voor de samenleving

Aanzien op basis van uitgerijpte staat van Zijn

Omdat zijn of haar uitgerijpte staat van Zijn vanzelfsprekend aanzien verdient, vindt deze oudere het buitengewoon lastig om niet wezenlijk gehoord te worden. Zij die wijsheid hebben verworven door het leven geleefd te hebben, verdienen ontzag. De maatschappij die daar geen oog voor heeft en onnadenkend aan deze ouderen voorbij reist doet niet alleen zichzelf tekort, maar maakt ook dat de oudere in zichzelf het gevoel krijgt dat zijn aanwezigheid in deze samenleving niet in wezenheid erkend wordt. De oudere ervaart zijn of haar leven in deze levensfase daardoor als een teloorgang, terwijl het toch zo productief op wezenlijke inhoud geleefd is. Die ontcrachting mogen we de ouder wordende mens niet aandoen.

Het oprichten van overlegsituaties waarin jongeren van alle leeftijden ouderen kunnen consulteren zou voor alle betrokkenen stimulerend kunnen zijn. Jongeren kunnen daar hun vragen en dilemma's toetsen aan de doorleefde ervaringen van hen die zijn voorgegaan in het leven zelf. Deze ouderen wensen geen erkenning die op ego berust, maar erkenning op natuurlijk Zijn.

Recht van spreken benutten

De 'nieuwe' oudere is explicieter dan de huidige oudere, die vaak (te) stilzwijgend aanwezig is. Onder de huidige ouderen is gezagsgetrouwe erkenning naar hoog

geplaatsten een veel voorkomend fenomeen. Binnen de ouderenzorg is goed waar te nemen hoe dit leidt tot een gebrek aan zorgvuldige omgang met wat ouderen wezenlijk behoeven. Toenemende druk en tijdsgebrek als gevolg van economische overwegingen leiden ertoe dat er niet echt geluisterd wordt naar (de ervaringen van) bewoners en het verzorgende personeel en naar wat er in hen omgaat. Niet invoelend luisteren en rigide denken verhinderen het zoeken naar oplossingen die aansluiten bij de wezenlijke vragen en behoeften.

Er rust dus een grote verantwoordelijkheid op de huidige ouderen om zich zelfbewust te tonen in het interactieve verkeer rond de ouderenzorg. Immers, door levenservaringen gerijpt, mogen zij zich niet onthouden van spreken waar dat nodig is. Niet alleen voor zichzelf, maar ook voor anderen die na hen volgen.

Marieke de Vrij – Maatschappelijk raadvrouw. Zie voor een kennismaking met haar manier van werken: www.devrijemare.nl

Jan van der Ligt – Mede-ambassadeur Beziel Ouder Worden van Stichting De Vrije Mare