

Bezield Ouder Worden

De 'nieuwe' oudere

Inleiding

In april 2012 werd de eerste 2-daagse bijeenkomst 'Bezield Ouder Worden' gehouden, begeleid door Marieke de Vrij en Jules van der Veldt. Sindsdien worden deze BOW-bijeenkomsten tweemaal per jaar georganiseerd.

In oktober 2015 werden inspiraties vrijgegeven die in essentie aangeven dat een 'nieuwe' oudere aan het opstaan is. Ook dat het van belang is dat meer ouderen durven mee te bewegen in dit opstaan. Deze inspiraties zijn in de kern een oproep aan de huidige oudere om zich meer zelfbewust te gaan opstellen.

Ouderen: vooral een enorme kostenpost?

In de beeldvorming over de 'toenemende vergrijzing van de samenleving' overheerst vooral het aspect van de grote kosten ervan: er zijn straks zoveel ouderen dat de jongere generaties het organiseren van goede zorg voor ouderen financieel niet meer kunnen opbrengen. Er wordt heel wat afgepiekerd, vooral over de inrichting van de zorg. Op uitzonderingen na worden zorginstellingen eerder groot- dan kleinschaliger gemaakt. Er zijn ouderen die daarop al anticiperen en kleine woongemeenschappen voor ouderen (willen) gaan starten. Er zijn ook initiatieven van woongemeenschappen inclusief een aantal ouderen. Maar bij het maken van plannen wordt zelden gekeken naar de potentie van de ouder wordende mens.

De 'nieuwe' oudere

Marieke de Vrij over 'Bezield Ouder Worden': de kern van 'bezield' ouder worden is bewustzijn toe te laten over de eigen levensloop, je bewust te worden van de eventuele ballast die je in je rugzak 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.

Het gaat er dus om te leven in het bewustzijn dat gegroeid is vanuit het leven dat geleefd is en dit bewustzijn in het Zijn te brengen. Omdat het (op)geschoond

bewustzijn is staat niets meer in de weg om het te laten doorstromen naar anderen. Het zijn de ervaringswijsheid en de persoonlijke uniciteit die daar vorm aan gegeven hebben.

Dit proces van bezieling maakt van de oudere als het ware een 'nieuwe' oudere die zich anders kan manifesteren dan voorheen. Zijn of haar omgeving zullen dan in contact komen met de onvermoede potentie van de ouder wordende mens.

Marieke benoemt hier de essentiële aspecten van dit proces van 'vernieuwing'.

Anticiperen op hulpbehoefendheid

Allereerst, de oudere die nog bewust is houdt het niet voor mogelijk dat hij straks afhankelijk is van derden. Dat maakt dat veel ouderen hun denken moeten gaan bijstellen op de mogelijkheid dat ze wellicht ooit hulpbehoevend zijn. De doorsnee oudere dient zich (enigszins) voor te bereiden op wat ouderenzorg met hem of haar zal doen. Hoe beter voorbereiding daarop plaatsgevonden heeft, hoe minder verzet er zal zijn en hoe meer aangrijpingspunten voor zorg tijdig geëerbiedigd kunnen worden, niet pas wanneer het lichaam verslonsd is.

Met andere woorden: de kleine ongemakken van het leven bij het fysiek ouder worden kunnen al veel eerder op een positieve manier benaderd worden, zodat het lichaam bij de voortschrijding van in ouderdom gesteund wordt door het verruimen van flexibiliteitsgedrag, in alle opzichten.

Wie wil blijven fietsen en wandelen doet zichzelf buitengewoon veel goed. Wie van frisse buitenlucht houdt evenzo. Wie binnenskamers veel stil zit maakt dat het ouder worden meer zorgwekkend is dan bij hen die mobiliteit, frisse lucht en zelfverzorging centraal durven blijven stellen.

Blijf open 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 rustig stramien kan plaatsvinden en niet meer overhaast opgetuigd wordt. Denken wordt dan een constructieve kracht die het leven vergezelt bij ongemakken die kunnen vermeederen. Wie denken niet serieus aanpakt als bemiddelend om goed om te kunnen gaan met uiteindelijk meer faalgedrag van



het lichaam (niet in de zin dat het lichaam faalt, maar dat we graag jonger zouden willen blijven) laat een belangrijke post liggen: denkkraft constructief inzetbaar te houden voor de ongemakken en beperkingen des levens. Als je bijvoorbeeld door het verminderen van spierkracht in je benen de kans loopt om te struikelen, weet je dat je voortaan je voeten hoger dient op te tillen.

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, wanneer je er oog voor hebt: een andere caissière waar je belangstelling voor kan koesteren, een nieuw kleinkind, burens die verhuizen en nieuwe burens die intreden, de verschillen binnen onderwerpen die via media aangeboden worden. Maar het kan ook te maken hebben met geïnteresseerd raken in vogels, in wat de getijden met de natuur doen, met politieke bewegingen, het maakt niet uit wat. Als je vernieuwing maar durft te blijven ontmoeten blijft je geest jong. Als je geen oog meer hebt voor de details van verandering en alles als eenheidsworst afschrijft, treedt de vergrijzing versneld in omdat die houding je denken en je belevingsveld doet vergrijzen. Mensen met gebreken die hun vitale geest nog kunnen activeren zijn levenslustiger dan degenen met een uitgeblust interesseveld en een lichaam dat nog voldoet. Bezielde ouder worden heeft dus te maken met waarachtig deelgenoot worden en zijn aan wat in de werkelijkheid om je heen geschiedt, daar dieper in te kunnen doordringen dan voordien. Doordat je lichaam verijlt en je geest lichtgevoeliger wordt kun je meer beschijning werpen op al wat je ontmoet. Wanneer je jezelf dat onthoudt vernauwt je jezelf. Een alerte geest op hoge leeftijd is als een vuurtoren die licht uitstraalt.

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.

Wanneer verlossing ontstaat op allerlei deelgebieden die je je niet meer hoeft te herinneren om aandacht te krijgen voor dat wat echt de aandacht nodig heeft, is het belangrijk dat je daar niet spijtig over bent, maar de herinneringen durft te laten vlieden als zijnde niet meer productief voor het leven op dat moment. Als



je denkt "ach, ik vergeet wat minder waardevol is voor het nu" dan voel je extra ruimte ontstaan voor wat je je wel herinnert. En dat is pret makend.

Doe dus niet moeilijk over vergeetachtigheid, het kan gebeuren. En je bent niet de enige. Wat doet het er toe als je niet in staat bent je direct weer namen te herinneren, of je te herinneren waar je al eerder iemand ontmoet had, of bij welke gelegenheid iemand wat gezegd heeft...? Als je op dat moment weer goed contact kunt maken is het al fijn genoeg. En als je weer echt vanuit je hart contact maakt komt ook veel meer weer boven drijven.

De overlast aan bagage van een lang leven wordt uitgedund, allemaal ter versterking van een lichter geestgehalte. Misschien raak je op een gegeven moment de optelsom van je conclusies kwijt, maar niet je conclusies. Misschien kan je met weinig woorden zonder omhaal delen waar het voor jou werkelijk om gaat, terwijl je je vroeger nog uitputte in de uitleg voor de ander. Je hoeft niet iets haalbaar te maken wat voor jou niet meer haalbaar is en die dingen te versterken waar je vroeger al niet zo goed in was. Waar het om gaat is dat er in jouw geest een filtering plaatsvindt van wat waardevast is voor dit moment. Alles met een minder hoog belang kun je laten gaan. En geef het dan wel de ering die het verdient. Want het heeft met vlag en wimpel zijn eer bewezen.

Er is steeds meer sprake van kortsluiting in het geheugen, want in de brij van het vele moeten er connecties gemaakt worden voor de toepasselijkheid in het nu. Voor wie veel verzameld heeft, veel geleerd heeft, buitengewoon veel mensen aangesproken heeft en actief is geweest, is de optelsom van alles soms minder dan de eenvoud van het waarachtige. De kortsluiting die in het brein plaatsvindt is bedoeld om de eenvoud van het waarachtige boven water te toveren.

Van levensbelang

Ook door de processen die ik zelf onderga in deze fase, krijg ik steeds meer inzicht in dat wat van levensbelang is.

1. Zuurstof. Je kunt maar 4-5 minuten zonder zuurstof leven. Anders heb je blijvende breinschade of sterf je ter plekke. Zuurstof inhaleren is buitengewoon belangrijk voor lichaamsvitaliteit. Wanneer je te weinig

zurstof 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 wanneer de zon schijnt doet ook de vitale krachten in je lichaam aanwakkeren. Licht is in hoge mate opgeslagen in planten en in fruit. Geperste sappen van groente en/of fruit binnen een kwartier nuttigen want dan is het licht nog voorradig in de sappen. Dat maakt dat de zuurstofhuishouding en de lichtkwaliteit in je lichaam versterkt wordt. Bij gebreken dus extra sappen nuttigen!
3. Zo zuiver mogelijk voedsel en geen conserveringsmiddelen.

Als een lichaam verijlt en verfijnt wordt het gevoeliger voor ongerechtigheden in voedsel. Eet naar beste kunnen zo zuiver mogelijke producten, zodat je lichaam niet onnodig belast wordt met bestanddelen met E-nummers en conserveringsmiddelen.

Wanneer je teveel conserveringsmiddelen genuttigd hebt bemoeilijkt dat het stervensproces, waardoor je soms te lang aan je lichaam gekluisterd blijft, terwijl je in principe al had mogen overlijden. Ook in medicatie kunnen veel stoffen zitten met een conserverende werking. Als begrafenisondernemers lichamen weer moeten opgraven blijken die steeds vaker geconserveerd door de hoeveelheid conserveringsmiddelen uit voeding en medicaties.

Wanneer je lichaam te geconserveerd raakt is je ziel niet goed bij machte om het lichaam te verlaten wanneer de tijd daar is. Het aantal aanvragen voor euthanasie wordt steeds groter omdat de stervensnood vaak onnodig lang duurt, mede als gevolg van conserverende medicatie. Wanneer je mooi verijld in je lichaam aanwezig bent en je lichaam niet zo geconserveerd is, dan kun je heel makkelijk uit je lichaam bij sterven. Daar kun je nu al preventief rekening mee houden.

Toeleven naar een goed stervensmoment

De nieuwe oudere heeft hier weet van en leeft vooruit kijkend toe naar een goed stervensmoment. Onlangs, bij een themadag over 'het zelf genezend vermogen' zei ik: hoop en voorbereid zijn op sterven dienen samen door de zelfde deur te durven lopen. Die twee mogen niet met elkaar in gevecht zijn en de één mag de ander niet uitsluiten. Dan pas zit je in een neutraal veld en heb je de meeste



beschikking over de potentie van je energie om je lichaam bij het afnemen van de krachten te begeleiden.

Als je geprepareerd bent op mogelijk sterven, dan mag je daarnaast de reële hoop helemaal intact hebben dat je nog heel lang mag leven.

De nieuwe oudere beleeft de overgave aan het leven zelf vanuit een innerlijke meegeevende houding. Daarin worden de onvermijdelijke processen niet bestreden maar opgevangen in zijn geestelijk leven, waarin hij bij machte is naar beste kunnen daarmee omgang te hebben, strijdloos. Met die houding probeert hij waar mogelijk de conditie van het lichaam te verbeteren, op een liefdevolle wijze, zonder strijd daarover te voeren.

En wanneer sterven daar is, is de voorbereiding daarop al gedurende zijn leven daar naartoe al gaande geweest, zodat sterven geen overval inleidt, maar het moment inluit waarin de laatste overgave aan dat sterven plaatsvindt.

Iedere dag sterven we een beetje af. Ons hele lichaam is vanaf de geboorte tot aan nu bezig met renovatie en loslaten. Er komt een moment dat het lichaam ophoudt te renoveren, zeker bij mensen die ouder worden. Gaandeweg komt dat dichterbij, zeker bij mensen die ouder worden. Ze weten dat ze binnen nu en dertig jaar, en sommigen binnen vijf of tien jaar, zullen sterven. Daarop kun je je voorbereiden. Als je wacht met de voorbereiding op sterven tot het moment waarop sterven zich aandient, is het voor de meesten veel te laat.

Je ziet 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, en dat voor hen sterven gelijk staat aan verliezen op de veldslag van ontkenning. Dat zijn de meest pijnlijke vormen van dood gaan. Immers, wanneer je overlijdt en er is nooit overgave aan sterven geweest, dan is ook je opgang naar het sterven nog in verzet. Als er dan onstoffelijke begeleiding is die je wil steunen ben je in de ontkenning dat je dood bent, maar beleef je dat je gewoon leuk droomt of zoiets. Dat is pijnlijk voor alle betrokkenen. 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 is meer in rust met dat wat het leven hem of haar gebracht heeft en gaat verzet-vrij de toekomst in. Dat is positief.

De nieuwe oudere zal minder moeite hebben zijn jeugdervaringen nog te verwerken, omdat hij dat op een jongere leeftijd is aangegaan.

De nieuwe oudere wenst zich constructief, ook meegevend naar de omgeving te richten, tenminste wanneer de doeleinden daar zuiver zijn. Hij zal minder meegevend zijn naar zijn omgeving wanneer daar zuiverheid niet hoog in het vaandel gedragen wordt. Hij is dan spiegelend bovenal.

De nieuwe oudere wil solidariteit bereiken met leeftijdsgenoten die eenzelfde lot beschoren zijn. Hij wil minder onderlinge verdeeldheid zaaien dan dat nu nog menigmaal in tehuizen voor ouderenzorg plaatsvindt.

Leren tot de laatste ademteug

De nieuwe oudere bezit innerlijke waardigheid, opgedaan door levenservaringen. Omdat het ego minder prominent aanwezig is en hij zich leerzaam wenst te verhouden tot aan de laatste ademteug is hij bereidwillig de levenservaringen van anderen te beluisteren. Iemand die denkt dat hij vanwege zijn gevorderde leeftijd van lering ontheven is maakt een grote vergissing.

De nieuwe oudere zal sociale rangorde niet meer beleven op basis van status, maar van medemenselijkheidgedrag, en zal mensen die zich daarin bijzonder tonen ook meer ruimte gunnen voor dat wat zij wezenlijk wensen uit te dragen.

Aanzien op basis van uitgerijpte staat van Zijn

De nieuwe oudere zal bemoediging willen nalaten aan nazaten en jongeren in de samenleving en kan ook in contact met andere ouderen berichten daarover achterlaten.

Omdat zijn of haar uitgerijpte staat van Zijn vanzelfsprekend aanzien verdient, vindt de nieuwe 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 een oudere in zichzelf het gevoel krijgt dat zijn aanwezigheid in deze samenleving niet in wezenelijkheid erkend wordt. Zijn

leven voelt daarmee aan als een teleorgang, terwijl het toch zo productief op wezenlijke inhoud geleefd is. Dat mogen we elkaar en anderen niet aandoen. Als de samenleving niet open is om hen te beluisteren ontkracht je de ouderen. Het zou dan ook heel mooi zijn als er ouderenberaden ontstaan of opgericht worden die geconsulteerd kunnen worden door jongeren van alle leeftijden. Die kunnen daar hun vragen en dilemma's toetsen aan de doorleefde ervaringen van hen die zijn voorgegaan in het leven zelf.

De nieuwe oudere wenst geen erkenning die op ego berust, maar erkenning op natuurlijk Zijn. Zij die ego gerichte erkenning wensen hebben nog een weg te gaan en zijn geen voorbeeld voor de jongere generatie.

Recht van spreken benutten

De nieuwe oudere is explicieter op zaken met inhoud dan de hedendaagse oudere, die vaak te stilzwijgend aanwezig is. Onder de huidige ouderen is gezagsgetrouwe erkenning naar hooggeplaatsten 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 kan worden 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.

Wanneer zij die nu in de lente of de zomer van de ouderdom zijn, en straks de herfst intreden en daarna de winter, niet ophouden met gezagsgetrouw alles beamen wat anderen aanbrengen - terwijl ze wel degelijk aanvoelen dat het niet zorgvuldig genoeg is - houden ze deze situatie in stand.

Er rust dus een grote verantwoordelijkheid op de hedendaagse 'beginnende' ouderen om zich zelfbewust te tonen in het interactieve verkeer rond de ouderenzorg.

De nieuwe oudere, door levenservaringen gerijpt, mag zich niet weerhouden van spreken waar dat nodig is, niet alleen voor zichzelf, maar ook voor anderen die na hem of haar volgen.

Verscheidenheid respecteren



Veel mensen kunnen verscheidenheid nog niet verdragen. Je ziet dat ook in de onderlinge verhoudingen tussen bewoners van verzorgingstehuizen en in verpleegtehuizen. Men kan nog wel begrip opbrengen voor gemeenschappelijk leed als je allemaal een heupoperatie hebt gehad, maar daarmee houdt het op: want de één vinden ze te excentriek, de ander is te zeurderig, de volgende heeft dat..... Er is weinig 'wij', behalve in datgene waarin de ander een beetje op henzelf lijkt. Vaker is er sprake van het benadrukken van de verschillen: 'ik revalideer sneller dus ik ben beter en die ander kan wat van mij leren!'

De nieuwe oudere dient de verschillen volstrekt te leren respecteren zonder de eigenheidskleuring van zichzelf daarop aan te passen of die van een ander te willen veranderen. Het zij zo! Ik ben ik, jij bent jij Hoe doen we het samen? Dit gaat over het mooie thema dat je de ander ook in zijn licht dient te plaatsen, binnen de omstandigheden waarin de ander vertoeft, heel anders dan jouw omstandigheden.

