

OUDEREN ZIJN EEN GESCHENK VOOR DE SAMENLEVING



Zeker sinds corona denken we bij ouderen vooral aan eenzame en kwetsbare mensen.

Dat doet onrecht aan de grote betekenis van senioren voor onze samenleving. Er zijn meer dan zes miljoen 50-plussers in Nederland, 43% daarvan doet wekelijks zo'n 7,4 uur vrijwilligerswerk. Dat betekent dat wekelijks ruim 2,5 miljoen 50-plussers zich inzetten voor de ander. Vrijwillig en van onschatbare waarde.

Tijd voor een ode aan ouderen op de

**Internationale dag van de ouderen
op vrijdag 1 oktober.**

D

'Dé oudere bestaat niet', zegt Pieter Hilhorst (55), lid van de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving. 'Er zijn grote verschillen in gezondheid en financiële situatie. Wat ouderen gemeen hebben, is dat ze iets 'over' hebben. Bijvoorbeeld tijd, levenservaring en wijsheid.' Verhelderend is het onderscheid dat hij maakt tussen de derde en de vierde levensfase. De derde fase begint wanneer mensen stoppen met werken en nog relatief gezond zijn. Ze kunnen en willen dan nog van alles. Pas wanneer de kwetsbaarheid groter wordt en de behoefte aan hulp en zorg toeneemt, begint de vierde levensfase. Deze overgang staat los van leeftijd.

Zuiniger op onze ouderen

'Neem een willekeurig bestuur en kijk eens naar de leeftijd van de bestuursleden', zegt Elisabeth van Oostrum (66), voormalig wethouder, nu lid van de Raad van Ouderen. 'Of kijk naar het werk van al die oudere mantelzorgers. Door tekorten in de zorg zullen zij nog meer voor elkaar moeten gaan doen. Ik denk vaak: waarom zijn we niet zuiniger op onze ouderen? Waarom investeren we niet meer in deze groep? Misschien is het ook tijd voor een mooie tv-serie waarin je laat zien hoe ouderen van waarde zijn.' Pieter Hilhorst noemt ouderen in de derde levensfase een geschenk voor de samenleving. 'Ze zijn een cadeau, alleen wordt dat niet altijd uitgepakt en is het ook niet altijd zichtbaar. Maar als deze ouderen één week zouden staken, zou er veel vastlopen in gezinnen, op scholen en in instellingen. Op de woningmarkt en de arbeidsmarkt houden we te weinig



'Ouderen hebben gemeen dat ze iets 'over' hebben: tijd, levenservaring en wijsheid'





rekening met deze generatie. We gaan in het beleid heel gemakzuchtig uit van een standaard en dat past niet bij deze groep. Veel ouderen willen nog werken, maar met flexibele voorwaarden. Het is belangrijk hun daarin tegemoet te komen. Nu is het: of je werkt door of je gaat met pensioen.'

Wijsheid laten terugvloeien

Als je ouderen vraagt wat de kwaliteit van leven verhoogt, dan noemen ze vaak autonomie, verbondenheid en betekenis geven. Daar hoort vrijheid bij om te kiezen wat ze doen en voor wie. Filosofe Catharine Schimmelpennink (83) zet het scherper neer: 'We zijn het als ouderen verplicht om onze levenservaring en wijsheid te laten terugvloeien, we hebben de rust en de gelegenheid om dat te doen.' 'Levenswijsheid van de ouderen is het kapitaal van de samenleving', staat op het tegtje dat ze eerder dit jaar namens KBO-PCOB overhandigde aan de fractievoorzitters van partijen in de Tweede Kamer. Er zit een oproep in om beter te luisteren naar de ouderen, die door hun leeftijd en wijsheid scherper zien wat er fout gaat. 'We leven in een hectische maatschappij van steeds meer en nooit genoeg', zegt ze. 'In een samenleving waaruit samen is verdwenen. Het ontbreken van rust leidt tot stress en uitputting, voor mensen en natuur. Ouderen kunnen deze rust bieden.' Essentieel daarbij is volgens haar de verbinding tussen ouderen en jongeren. Ze wijst op projecten op scholen waar ouderen helpen of vraagbaak zijn, ouderen die voorlezen in een gezin en op het vestigen van crèches bij verzorgingshuizen. 'Van oudsher



'Essentieel is de verbinding tussen ouderen en jongeren'

werden kinderen aan hun grootouders toevertrouwd en grotendeels door hen opgevoed. Die natuurlijke autoriteit is verloren gegaan. Toch kunnen grootouders ook nu de verbindende schakel zijn en wijsheid met de paplepel ingieten. Ze kunnen een thuis bieden, kenmerk van een natuurlijke samenleving waarin mensen echt tot zichzelf kunnen komen en aandacht hebben voor elkaar.'

Wat wil ik worden?

'De overheid en werkgevers kunnen mensen helpen bij een betere voorbereiding op de derde levensfase', zegt Elisabeth van Oostrum. 'Mensen moeten ook zelf gaan beseffen dat dit een volwaardige levensfase is. Belangrijke vragen zijn: Hoe blijf ik gezond? Wil ik zorgen voor anderen? Wil ik dat een ander voor mij zorgt? Maar vooral: wat maakt mijn leven zinvol? Daarover praten levert mooie gesprekken op.' Pieter Hilhorst vraagt om een omslag in de manier van kijken. 'Stel niet de vraag: wat ben ik geweest? Maar de vraag: wat wil ik worden? Bijvoorbeeld een lieve opa of een wijze adviseur. Opnieuw kijken naar je kwaliteiten brengt je iets anders dan het idee dat je tijd voorbij is.'



NATUUR

'Ik wil kinderen en volwassenen terugbrengen naar de natuur. Daar leef ik voor, daar haal ik zelf energie uit', zegt Jan Wolters (66) uit Gennep. Als vrijwillig boswachter laat hij kinderen en volwassenen zien hoe boeiend de natuur is.

'Ik ben geboren op de Mookerheide, waar mijn vader een boerenbedrijf had. Daar ligt de basis voor mijn

passie voor de natuur.

Toch ben ik dat tijdens mijn werkzame leven uit het oog verloren. Pas toen ik op mijn 55ste thuis zat met een burn-out, heb ik de weg terug gevonden. Nu ben ik vrijwillig boswachter voor Natuurmo-

numenten in het Rijk van Nijmegen. Tijdens excursies laat ik kinderen en volwassenen zien hoe boeiend de natuur is. Kinderen laat ik vooral dingen horen, voelen, zien en proeven, dat zijn ze niet meer gewend. Bij ouderen vertel ik meer over de historie van een gebied. Vaak moet je eerst op dingen gewezen worden om ze zelf te kunnen zien. Natuur is zoveel meer dan wat je met je ogen ziet. Het is ook de lucht en het leven in

de bodem. De verwondering over de natuur, dat brengt mij veel. Die ervaring geef ik ook aan anderen.

Natuur kan niet piepen

Bij IVN Maas en Niers volgde ik de opleidingen voor natuur- en landschapsgids, nu ben ik er waarnemend voorzitter. Een kwart van onze leden is jeugdlid, vaak stoppen ze wanneer ze naar de middelbare school gaan. Jaren later zien we ze dan als volwassenen terugkomen met hun eigen kinderen. We hebben dus toch een zaadje geplant.

De klimaatproblemen zijn een gevolg van hoe wij leven. Ik vind het mooi om daar met jongeren over te discussiëren. De natuur kan niet piepen als wij iets doen dat niet door de beugel kan, daarom zijn wij de ogen en oren van de natuur. Althans, dat zouden we moeten zijn. Daarvoor is het nodig dat we zien dat we onderdeel zijn van de natuur en dat wij actie moeten ondernemen. Alleen zo kunnen we de natuur op een verantwoorde manier doorgeven.'

'We hebben dus toch een zaadje geplant'



JAKARTA

'Ik vroeg God: "Heeft U iets specifiek voor mij, wat kan ik met mijn gaven?"; zegt Mariana Joël (62). 'Een jaar later kreeg ik in Jakarta het antwoord toen ik een groep dakloze ouderen bezocht die langs de spoorrails woonden.' De ouderen kunnen nu op een kleine basis douchen en eten.

'Mijn man en ik zijn voorgangers in een geloofs-gemeente in Assen. Daarnaast doen we sinds 1981 zen-

dingswerk, via Jeugd met een Opdracht. Wanneer mijn man in Indonesië discipelschaps cursussen verzorgde, ging ik vaak mee. Na een bezoek aan de dakloze ouderen in 2012 dacht ik thuis elke dag aan hen. Zo is

de liefde gegroeid, met God in mijn hart. Deze ouderen zijn in hun jonge jaren naar Jakarta gegaan op zoek naar werk en worden nu aan hun eigen lot overgelaten. Ze leven in de open lucht en schuilen 's nachts in een tentje van wat doeken. Ik ben teruggegaan om hen te bemoedigen met Gods woorden en ze eten en geld te geven. Wij brachten ze ook in contact met een kerk in

een shopping mall. Daar zijn ze lid geworden, zo zie je dat God de weg opent. Ik ontmoet bij deze mensen een geloof en een dankbaarheid die wij in het Westen niet meer kennen.

Ons hart is in Indonesië

Bij het werk in Indonesië zijn we afhankelijk van giften. Steeds komt er geld op de juiste momenten. Ik kreeg het woord asrama ingegeven, een woord waarvan ik de betekenis niet kende. Het bleek tehuis te zijn. Ook op andere manieren werd bevestigd dat het Gods plan was dat ik dit bejaardenhuis zou opzetten. De plek bestaat en heeft veel mogelijkheden. Mijn vraag aan God is nu: "Wilt U voorzien in het huis?" We leven uit geloof, dat blijven we doen tot onze dood. Met bemoedigende woorden en door te blijven bidden. Dat stopt niet bij een bepaalde leeftijd. Nederland is ons thuis, maar ons hart is in Indonesië.'

Informatie over het ouderenproject via missionindo@gmail.com

'Ik kreeg het antwoord toen ik een groep dakloze ouderen bezocht'



I

KRACHT VAN MENSEN

'Ik wil de eigen kracht van mensen vergroten, een goed gesprek doet daarbij wonderen', zegt Agaath Vermast (76) uit Assendelft. Agaath is superactief binnen KBO-PCOB, onder andere als (docent) ouderenadviseur, cliëntondersteuner en projectleider van de gespreksteams levenskunst.

'Pas toen ik stopte met mijn werk bij een ziektekostenverzekeraar, realiseerde ik me hoeveel ik daar geleerd had. De week na mijn prepensioen was ik al in opleiding als voorlichter over de nieuwe zorgverzekering.

Zo ben ik doorgerold in het vrijwilligerswerk bij de KBO en werd ik ook docent ouderenadvisering en cliëntondersteuning.

Op dit moment ben ik cliëntondersteuner en projectleider van de gespreksteams levenskunst in Zaanstad. Drie jaar geleden begon ik in mijn eigen dorp met één gespreksgroep. Nu heb ik anderen opgeleid en werken we samen in zes verschillende buurthuizen in Zaanstad. Zo werken we aan zelfredzaamheid en veerkracht. Hier krijgen mensen

echt de ruimte te vertellen over hun situatie of verdriet, zonder dat een ander dat meteen weer overneemt. Het is mooi om te zien hoe mensen uit de groep elkaar helpen bij problemen en hoe er vriendschappen ontstaan. Ik zie echt grote nood op het gebied van relaties en financiën.

Je bent een geschenk voor ons

Tien jaar geleden ben ik erg ziek geweest. Ik ben beter geworden en zie het als mijn opdracht om te doen wat ik nu doe. Christen zijn betekent voor mij vooral naar anderen omkijken en met anderen verbonden zijn.

Mensen zeggen weleens: je bent een geschenk voor ons. Dat maakt mij dankbaar.

Mijn werkzaamheden geven me een goed dagritme en zorgen ervoor dat mijn man en ik elkaar van alles te vertellen hebben. Soms is het echt te druk. Daarom proberen we de laatste tijd wat strenger te zijn en ook eens echt vrij te nemen. Maar ik kan gewoon niet tegen onrecht en dan is er altijd wat te doen. Mensen zijn aan huis gekluisterd, moeten te lang wachten op hulp, moeten meer betalen dan nodig is. Als mensen niet krijgen waar ze recht op hebben, kom ik in actie.'

'Ik kan, gewoon niet tegen onrecht'



N

NOORD-OEGANDA

'Ik ben zendeling en uitgezonden om hier te zijn en te werken', zegt Els van Teijlingen (65) vanuit Noord-Oeganda, waar ze twintig jaar geleden een opvanghuis opzette. Duizenden kinderen nam zij al onder haar hoede.

'Ik ben niet van het preken. Ik wil Gods hand zijn en hem uitdragen, kinderen helpen die zonder hulp geen

kans maken. Dat gaat om barmhartigheid en praktische hulp. Eerst was het opvanghuis alleen voor kinderen met hiv, later ook voor pasgeboren baby's van wie de moeder is overleden. De kinderen

'Ik kijk naar het kind dat ik wel heb kunnen redden'

blijven een paar maanden, daarna worden ze door de lokale bevolking geadopteerd. Ik zou zoveel meer willen doen voor de mensen hier, maar dat gaat niet. Ik houd me voor dat elke druppel er één is. Als ik een kind meeneem van de kinderafdeling, dan weet ik dat er daarna op dezelfde plek weer kinderen sterven. Toch kijk ik dan naar het kind dat ik wel heb kunnen redden. Als je naar alle ellende blijft kijken, dan doe je niets

meer, dan raak je overweldigd. Ik heb het te doen met wie en wat er op mijn pad komt.

Deze meisjes waren voor mij bestemd

Omdat er meisjes waren die niemand wilde hebben, heb ik ze zelf geadopteerd. Op een bepaalde manier waren deze meisjes voor mij bestemd. Vanaf mijn vijftigste heb ik daardoor ook de taak om moeder te zijn. Dat gaat weer een stap verder dan het opvanghuis leiden. Van de vier meisjes die ik adopteerde, zijn er twee overleden. Eerder woonde ik in het opvanghuis en was ik daar altijd bezig. Nu heb ik met mijn dochters een eigen huis, met een tuin, kippen en honden. In die zin is mijn leven rustiger geworden. Ik leef van giften en ik heb daardoor ook niet veel voor later. Ik voel dat ik geen twintig meer ben, maar denk nog niet aan stoppen. Toch hoop en bid ik dat er op termijn iemand komt die het van me over gaat nemen.'

Meer info:

www.amecet-childrenshome.com



DORPSHUIS

'Meer dan twintig jaar geleden zijn we vanuit de Randstad hier gekomen', zegt Petra Brands (72) uit Eexterveenschekanaal. 'Een dorp zonder kerk of kroeg, maar wel met een dorpshuis.' Daar organiseert ze nu al jaren creatieve lessen. Het hele dorp loopt met haar weg.

'Toen ik zes was, mocht ik al iets maken met de elektrische boormachine van mijn vader. Ik herinner me een vis van hout waar ik trots op was. Vanaf mijn 25ste doe ik zelf creatieve dingen met volwassenen en kinderen. Ik laat mensen werken met apparaten die ze nog nooit gebruikt hebben.

Van zaagmachine tot graveermachine. Mensen zijn vaak verrast. Ze zeggen: "Kijk, dit heb ik gemaakt." Ze vragen ook altijd: "Is het zo goed?" Voor mij geldt dat alles wat ze maken goed is. Maar ik laat ook zien wat nog meer kan. Ik ben een tijdje gestopt toen mijn man zei: "Ik zie je bijna nooit meer." Na zijn overlijden

tweeënhalf jaar geleden heb ik de draad weer opgepakt. Met kinderen werken vind ik leuk, ook omdat er voor hen in deze buurt zo weinig te beleven is. Deze zomervakantie heb ik elke week een creatieve middag voor kinderen van de basisschool verzorgd. In coronatijd maakte ik 36 weken op rij een knutselkrant voor de kinderen in het dorp. Ze stonden me soms al op te wachten als ik de krant rondbracht.

De mogelijkheid om blij te zijn

Als je iets leuks weet, kun je het beter aan anderen vertellen dan voor jezelf houden. Zeven keer per jaar maak ik samen met iemand de dorpskrant. Ook maakte ik een boek over ons dorp toen het tweehonderd jaar bestond. Ik ben nog lang niet van plan om met mijn activiteiten te stoppen. Ik doe wat ik denk dat ik moet doen. Dat maakt het leven leuker en geeft de mogelijkheid om blij te zijn. Als we allemaal iets voor een ander doen, dan wordt de wereld mooier. Ik duim ervoor dat als ik doodga, er weer een ander opstaat.

**'Met kinderen
werken vind
ik leuk'**



HOCKEYCLUB

'Altijd wil ik ergens meer uithalen en het leuker maken. Ik ben een doener, bezig zijn met en voor mensen maakt me blij', zegt Reinier van Kuyk (73). Deze opa met zes kleinkinderen is actief bij de hockeyclub en in allerlei besturen en initiatieven waarmee hij vele levens raakt.

'Ik werkte als kinderpsycholoog, de ontwikkeling van kinderen vind ik nog steeds prachtig. In Doorn heb ik na mijn pensioen een project opgezet waarbij kinderen verzorgingshuizen bezoeken. De ouderen vinden het

prachtig en er ontstaan mooie relaties. Zo nu en dan loop ik even binnen. Dan zie ik jong en oud samen spelletjes doen en denk ik: het werkt.

Heel belangrijk voor mij

is mijn inzet voor het HPP, het platform van hersenaneurysma-patiënten. Samen met de Universitair Medische Centra organiseren wij dagen voor patiënten en ex-patiënten. Het zijn dagen om over medische ontwikkelingen te vertellen, ervaringen uit te wisselen en – heel bijzonder – te praten met de eigen specialisten. De aanleiding is zwaar en toch zie ik mensen zielsgelukkig naar huis gaan. Dat geeft een kick om ermee door te gaan. Mijn nieuwste actie is een grote sponsor-

golfdag voor een vernieuwd onderzoek naar hersenaneurysma, samen met UMC Utrecht. Bij de Voedselbank zit ik in het bestuur en gaat het vaak om het zoeken naar oplossingen. Een voorbeeld is het inzetten van auto's voor de bezorging in coronatijd. In diezelfde periode zorgden we als pr-commissie van onze 60+-hockeyclub voor activiteiten om mensen aangehaakt te houden, bijvoorbeeld met vlogs en een pubquiz.

Dingen die ik nog kan doen

iets organiseren, dat doe je met elkaar. Ik neem graag het voortouw, zo zit ik nu eenmaal in elkaar. Het moet voor de maatschappij belangrijk zijn. Ook wil ik ergens een positieve draai aan geven. Tijd voor mezelf? Ik sport en schilder graag, ook met mijn kleinkinderen. Ik hoop dat ik nog lang van betekenis kan zijn en denk zo weinig mogelijk aan ziektes en andere ellende. Liever denk ik aan de dingen die ik nog kan doen.'

Meer info:

www.hersenaneurysma.nl

'Ergens een positieve draai aan geven'