



Interpunctie
 Praktijk voor psychosociale hulpverlening

Nellie Timmermans-van de Kamp
 Smientdonk 2 5467 CA Veghel
 www.interpunctie.nl
 info@interpunctie.nl
 0413-310795 of 06-21592435



Thema-bijeenkomst
OUDER WORDEN

Thema ouder worden en alles
 wat daarmee samen hangt

Donderdag 1 februari 2018
 van 14.00-16.00 uur

toegang E 8,- per persoon
 wel even opgeven

Smientdonk 2 5467 CA Veghel
 0413-310795 info@interpunctie.nl



Thema: Ouder Worden

We worden vanzelf ouder, daar hoeven we niks voor te doen. Zo lang we gezond blijven is dat best leuk. Sommigen van ons hebben of krijgen kleinkinderen, of achterkleinkinderen zelfs. Dat kan een bron van genot zijn.

Maar als je merkt dat je meer gaat mankeren, lichamelijk maar misschien zelfs ook geestelijk, valt het niet mee. Zeker ook als allerlei dierbaren wegvallen door overlijden. Ook is het soms niet meer zo gemakkelijk om nog hele stukken te reizen, en wonen niet alle dierbaren om de hoek. Dan kan eenzaamheid de kop opsteken.

Maar je kunt ook eenzaam worden in een relatie, bv. omdat het leeftijdsverschil met je partner nu zichtbaarder wordt. Je partner wil nog allerlei leuke dingen doen, terwijl jij dat misschien niet meer kunt of wilt.

Misschien ben je bang voor de toekomst, en durf je daar niet over te praten, of misschien wil jij dat wel, maar gaat je omgeving er niet op in en blijf je alleen met je zorgen.

De toekomst is voor niemand zeker, maar als je ouder wordt komt onmiskenbaar de dood dichterbij. Misschien ga je hierover piekeren, of over allerlei kwalen (Alzheimer, kanker) die je zou kunnen krijgen. En dat is jammer: **een mens lijdt immers het meest door het lijden dat hij vreest!** Aan de andere kant is het soms wel goed daarover te praten, meestal neemt daardoor de angst ook af.

Niet iedereen krijgt ermee te maken. maar het kan goed zijn om bv. ook na te denken over wat je wilt na je overlijden (Begraven? Cremieren?) Maar ook: hoe je wilt overlijden. Wanneer is jouw leven "voltooid" of laat je het liever over aan God (of "het lot"). En als je dan aan euthanasie denkt: wat moet je regelen? En hoe doe je dat? Via de notaris kan je van alles vastleggen, maar je moet er eerst wel over nagedacht hebben. Juist door over dit soort zaken tijdig na te denken en te praten wordt het leven vaak gemakkelijker, ook al zijn het geen prettige onderwerpen.

Ouder worden kan lastig zijn, maar kan ook verrijken. Over het algemeen wordt men milder naar anderen en zichzelf. En kleinkinderen kunnen je erg blij maken, zeker als je niet verantwoordelijk voor ze bent. Omdat tegenwoordig ouders beiden werken en de kinderopvang ook zijn beperkingen heeft, zijn er ook veel ouders die zich opgezaald voelen met de kleinkinderen.

Oppassen is leuk, maar als je nooit "nee" kunt zeggen kan het ook te zwaar worden. En het kan ook spanningen opleveren, bv. als je schoondochter (of schoonzoon) dingen van je vraagt waarmee je het oneens bent. Kortom: eigenlijk zou het vooral genieten moeten zijn.

Vaak hoeft men ook minder, het werk loopt op zijn einde, of je bent al gepensioneerd. Maar er zijn ook mensen die al jaren zitten uit te rekenen hoeveel weken of dagen ze nog moeten werken.

Maar dan die actieve ouderen die nog heel nieuwe dingen gaan doen, bv. een muziekinstrument bespelen, of een filosofieopleiding doen. Het houdt in elk geval de hersens fit. En het verrijkt je. En door je levenservaring verrijk je ook anderen. Want oud is niet hetzelfde als “afgedaan zijn”. En de omgang met jonge mensen kan je ook weer zicht geven op heel nieuwe dingen.

En..... wat is oud? Sommige mensen zijn op hun 50^e al redelijk “oud”, anderen op hun 75^e eigenlijk nog steeds niet. En er worden steeds meer mensen 100 jaar, dus misschien kun je nog jaren mee!

Als je nog gezond bent kun je allerlei dingen inhalen die je voorheen niet kon (vanwege werk en/of kinderen). Lange reizen, weken van huis zijn, of overwinteren in een lekker warm land, het zijn allemaal mogelijkheden die je hebt.

Degenen die het lichamelijk minder getroffen hebben kunnen toch een mooie oude dag hebben. Met een scootmobiel kun je er in de zomermaanden lekker op uit gaan, en als je nog kunt autorijden kun je overal komen. Ongemakken hoeven je niet te belemmeren om toch een fijne oude dag te hebben. Zeker met de huidige technologie. Overal wordt wel iets voor uitgevonden.

Je zult misschien niet kunnen sporten en regelmatig tijd moeten nemen om te rusten. En zelfs als je zou willen reizen en dit niet meer kan, dan kun je via de computer alle plekken op de wereld bezoeken. Je kunt alle muziek horen die je wilt horen, films thuis zien. En met anderen kun je vaak nog wel meerijden en kun je de bioscoop, theater of een goed restaurant bezoeken.

Eenzaamheid is echter een groot probleem, en de robot als “gezelschap”, nee daar zie ik niks in. Dat is pure armoede. Maar juist omdat je via de computer contact kunt hebben met anderen, kun je diverse contacten leggen. Mensen die bij je passen. Natuurlijk moet je er zelf iets voor doen: het komt je niet aanwaaien. En om met enkele mensen bij elkaar te komen na zo’n eerste contact is er vaak ook wel iets te regelen.

Dit stuk is vooral bedoeld om u te laten nadenken over onderwerpen die besproken zouden kunnen worden. Niets moet, maar het mag. Misschien heeft u zelf nog wel ideeën die belangrijk zijn. Op deze middag wil ik een soort “meeste stemmen gelden” houden van te bespreken onderwerpen. Dus denk ook na wat u het meeste aanspreekt.

Kortom: ouder worden stelt je voor nieuwe vragen maar kan ook heel veel bieden.