

# Bewust ouder worden: hoe doe je dat? (2004)

*Sieth Delhaas*

Enschedese Vrouwenraad, 7 februari 2004

## Inleiding

Ouder worden: hoe doe je dat?

Daar zullen wij vanmiddag samen over spreken.

Vaak reageren vrouwen dan met de opmerking: dat gaat vanzelf.

Je voelt het aan je lijf. Je staat anders tegenover de dingen om je heen.

Je merkt het gewoon op een bepaald moment.

Laat ik dan een woord aan mijn vraag toevoegen: 'bewust' ouder worden: hoe doe je dat?

Het woordje bewust zal vanmiddag een grote rol spelen. We gebruiken dat woord om de vanzelfsprekendheid van het ouder worden te doorbreken.

## Beeldvorming

Het betekent ook: je niet laten meeslepen in de beeldvorming over ouderen van vandaag: het moeten voldoen aan nieuwe eisen: jeugdigheid, vrolijkheid, meedoen, goed bij kas zitten, etc.

Het betekent wel: hoe geef ik zelf vorm aan mijn derde en/of vierde levensfase?



## Nederlandse beeldvorming

De Enschedese Vrouwenraad heeft mij uitgenodigd omdat ik het boek *Vrouwen van dagen* heb geschreven. Dit is

voorbereid door een groepje vrouwen, dat zich vijf jaar heeft beziggehouden met de vraag: ouder worden, hoe doe je dat?

Ik wil daar eerst iets over vertellen

Voordien wil ik nog met u kijken hoe er in Nederland over ouderdom gedacht is. Uit welke cultuur is de hedendaagse manier van kijken naar en denken over ouderen en ouderdom afkomstig?

Hoe kijkt men naar oudere mannen? Hoe kijkt men naar oudere vrouwen?

Kunnen we iets aan die cultuur veranderen?

De maatschappelijke omstandigheden van en voor vrouwen zijn de laatste decennia in Nederland razendsnel veranderd. Op allerlei levensterreinen. Ik bedoel dat vooral de jonge en middelbare vrouw van vandaag niet meer (alleen) huisvrouw is. In de meeste gevallen wordt verwacht dat zij naast de zorg voor huis en eventuele huisgenoten (man/kinderen/partner) haar eigen inkomen en of een inkomen voor haar kinderen en partner verdient. Dit feit alleen al: je eigen geld verdienen, is van grote invloed, of misschien wel de grootste invloed op de

beantwoording van de vraag:

ouder worden: hoe doe je dat...?.

We zijn ons er dus nu van 'bewust' dat het hóé van het ouder worden, beïnvloed wordt door heel veel factoren.

Mijn boek gaat over: vrouwen: geboren vóór 1940. Wat betekent dat?

Deze vrouwen hadden meestal geen eigen inkomen als ze getrouwd waren.

Het was de tijd van het kostwinnersbeginsel.

Thuis was haar werkterrein. Ze had weinig sociale contacten. Ze deed veel vrijwilligerswerk. Ze had geen leidinggevende functies in de maatschappij. Ze cijferde zichzelf weg. Ze had beperkte bewegingsvrijheid door haar gebondenheid aan gezin/partner, door haar economische afhankelijkheid.

- ongehuwden: eigen inkomen, laag opgeleid: werk en zorgtaken voor ouders
- idem: hoog opgeleid, aangepast aan mannenmaatschappij, zielig want niet getrouwd. (zwart/wit)

### ***Vrouwen van dagen:***

De vrouwen die aan de voorbereiding van dit boek hebben gewerkt en geënuquëteerd zijn, hebben 'bewust' meegedaan, of hebben weet van de 2<sup>e</sup> feministische golf. Hun leeftijd ligt tussen eind vijftig tot midden zeventig in 1993.

De vraag die een doorslaggevende rol speelde bij het beantwoorden van al deze vragen was:

- kunnen wij onze idealen van toen volhouden?
- oud worden in een samenleving die niet past bij onze idealen;
- ons niet aanpassen aan wat van jou als vrouw wordt verwacht;
- eigen verantwoordelijkheid accepteren;
- niet langer problemen verdoezelen;
- openheid over hoe je denkt, je mening laten horen.

Belang van deze groep: geoefend in met elkaar spreken over eigen leven en ervaringen door feministische gespreksgroepen in de jaren zeventig en tachtig.

Specifieke van deze groep: kerkelijke achtergrond/oecumenisch d.w.z.:

zich bewust van onderdrukking van vrouwen in godsdienst en theologie;

Zich bewust van waarde van eigen visie op godsdienst en theologie. We stonden niet meer

onder gezag van mannen in kerk/godsdienst. Grote ervaring van vrijheid;

Tegenstelling met niet-kerkelijke vrouwen? Weet ik niet. Vraag voor straks.

Wel: ook niet kerkelijke vrouwen doordeesemd met christelijke cultuur.

## **Werkwijze**

Opzet: niet alleen leesboek, maar ook een werkboek voor vrouwen. (voorbeeld Blikopener: zie titels boeken Sieth Delhaas: [www.siethdelhaas.nl/boeken](http://www.siethdelhaas.nl/boeken))

Belangrijk omdat we ons eigen ouder worden onder ogen moesten zien en veroveren.

De vanzelfsprekendheid van onze levensweg hadden wij onder ogen gezien:

- school: meestal geen eigen keuze;
- huwelijk en zorgen;
- kinderen krijgen; zorgen;

- kinderen de deur uit: lege nest syndroom; partner thuis na pensionering; voor ongehuwden: anderen bepaalden je leven; eenzame ongehuwde vrouw had geen rol;
- als oma was je ook een rol toebedacht.

Vanuit een nieuw 'bewust-zijn' eigen plannen maken over: hoe doe je dat: oud worden? In het boek is een model gebruikt uit de ontwikkelingspsychologie. In dit model wordt het 'ik' /de persoon gedragen door vijf levensdomeinen waarin ieder mens leeft, te weten:

- gezondheid - welzijn
- sociaal netwerk - familie
- werk, prestaties vrije tijd
- materiële situatie
- confrontatie met waarden en normen/inspiratie

Persoonlijke oriëntatie:

- Wat houdt me nu bezig?
- Welke kwaliteiten ontdek ik in deze fase van mijn leven?
- Hoe verken ik het onbekende terrein dat voor me ligt en waar zoek ik wegen in onbekend terrein?

Algemeen oriëntatiepunt: feminisme. Waarom?

Zelf thema's aangedragen binnen levensdomein:  
werkwijze: thema's verzamelen.

Dag benutten per thema: eerst rondje: wat heb je meegemaakt? Op de hoogte blijven van elkaars leven. Thuis over thema circa 10 regels op papier zetten. Voorlezen op onze bijeenkomst: elkaar bevragen en bredere discussie daarover.

Welzijn: thema's over het welbevinden van vrouwen:

- omgaan met teleurstellingen en tegenslagen
- je verleden onder ogen zien
- twijfels en angsten voor de toekomst
- gezondheid
- afnemende mobiliteit
- seksualiteit

(enkele voorbeelden: zie *Vrouwen van dagen* p. 36, 60)

Sociaal netwerk: (samenstelling van voorbereidingsgroep: 5 van de 9 vrouwen zijn gescheiden, 6 van de 9 hebben een lesbische dochter, 1 vrouw is zelf lesbisch maar komt er niet echt voor uit. Niet een doorsnee groep. Wel specifiek in die tijd van zich emanciperende vrouwen. Overleven door vriendinnen dus):

- alleen oud worden
- samen met partner oud worden
- dialoog met jongeren
- oma zijn: een verplichting die op je af komt.
- eenzaamheid
- sandwichpositie



(voorbeelden: zie *Vrouwen van dagen* p. 93, 92)

Werk, materiële situatie, vrije tijd. Niemand heeft eigen inkomen, soms stukje eigen pensioen, maar heel weinig, drie van hen leefden van de bijstand en later alleen AOW, grote financiële verschillen.

- werk (iets anders dan betaalde arbeid; freelance arbeid)
- materiële situatie
- prestaties (verhullende vrijwilligerswerk)
- wonen (problematiek: recht op wonen)
- vrije tijd (in relatie tot betaalde arbeid)

(voorbeelden: zie *Vrouwen van dagen* p. 111, 129)

Normen, waarden, inspiratie (in tegenstelling tot geloven)

Nadenken over hoe onze maatschappij omgaat met ouderen. Welke normen en waarden kregen zij mee? Hoe zijn ze veranderd in deze maatschappij? Hoe ze zelf waardenstelsel hebben veranderd door eigen ervaringen en nadenken. Subculturen jaren zestig.

- geloven
- afscheid
- politieke betrokkenheid
- euthanasie
- beeldvorming (verzet tegen beeldvorming over vrolijke, gezonde, welgestelde, heteroseksuele, rondreizende vutters en ouderen) in tegenstelling tot armen, homoseksuelen, gehandicapten, etnische, d.w.z. andere Nederlandse ouderen)
- taboes
- bedreiging vanuit de samenleving

(voorbeelden: zie *Vrouwen van dagen* p. 175, 170)

Enquêtes, honderd vrouwen. Levensverhalen.

Vorm geven: als een kunstenares die haar levenswerk tot het einde toe haar eigen vorm ontwerpt. Dat kan zij omdat zij teruggekeken heeft op haar leven.

Acceptatie: (voorbeeld: zie *Vrouwen van dagen* p. 37).

Zo was het nu eenmaal. Ook zelfacceptatie. En de mogelijkheden die er nog liggen.

Oud worden: ga ik doen vanuit de gegeven mogelijkheden.

## Stellingen:

1. Met anderen verhalen uitwisselen over gebeurtenissen uit je eigen leven, kunnen je helpen je verleden onder ogen te zien.  
Alleen kom je daar niet zo gemakkelijk toe.
2. Mijn grootste angst voor de toekomst is afhankelijk te worden.  
Toch zou acceptatie van afhankelijkheid wel eens kunnen betekenen: groei naar wijsheid.  
Je verliest iets, maar je wordt ook wijzer.
3. Bewust je oude dag tegemoet zien is een goede manier het ouder worden zo aangenaam mogelijk te maken.