

# Ouder worden..., hoe doe je dat? (2000)

*Sieth Delhaas*

Werkdag 'Vrouw en Kerk' - Hoogeveen, 16 november 2000

## Inleiding

Vandaag gaan we het samen hebben over: 'ouder worden...', hoe doe je dat? Deze vraag is eigenlijk een ongewone vraag. Ouder worden gaat immers vanzelf. Daar hoeft je niets voor te doen. Je lichaam verandert. Je lichaam takelt af. Dat hoor je vaak zeggen als mensen over hun kwalen en ongemakken spreken van het ouder worden. Of, als het over een ander gaat: zij takelt flink af.

Is die lichamelijke aftakeling nu het enige waar we het over kunnen hebben bij het ouder worden?

Waar blijven de beelden van oud en wijs?  
Van eerbiedwaardige grijsaards?  
In het woord grijsaard zit al meteen een struikelblok.

Spreken over een grijsaard, dan gaat het altijd over een man. In ons taalgebied gaat het, merkwaardig genoeg, bij de woorden oud en wijs en eerbiedwaardig meestal over oude heren of mannen.

Waar komen die beelden vandaan? Ze zijn al heel oud. Ik ben gaan zoeken in bronnen die onze leefwereld van nu diepgaand hebben beïnvloed. Allereerst is dat de bijbel. Een boek met geschiedenissen vanaf langer dan 4000 jaar geleden. Heeft dat nog invloed? Ja, want de bijbel is in onze samenleving tot voor kort een van de belangrijkste boeken geweest.

Ik denk, dat bij velen van u thuis in uw jeugd meerdere malen per dag uit de bijbel is voorgelezen, op school werden er verhalen uit verteld, 's zondags werd er uit gepreekt. En God, waar die bijbel vooral over gaat, werd vaak voorgesteld als een oude man, ergens boven, met een lange baard.

In die bijbel zijn over oud allerlei betekenissen gegeven. Het woord patriarch is bekend. Het mannelijk hoofd van een heel grote familie. Hun vrouwen worden alleen genoemd als ze geen kinderen kunnen krijgen. En dan toch nog, ondanks hun hoge leeftijd, als God zelf zich er mee bemoeit, een zoon baren.

Oude mannen zijn in het Oude Testament voortdurend belangrijk omdat ze geraadpleegd worden door profeten en koningen.

In het Nieuwe Testament neemt het belang van oude mannen af. Dat gebeurt onder invloed van de oude Griekse geschiedenis. Later door de Romeinse. In die beide werelden hebben



oude mannen grote macht over hun families. De rijke families welteverstaan. Daar ontstaat dan op den duur het negatieve beeld van oude mannen die te veel en te lang de macht voor zichzelf houden. Er worden spottende toneelstukken over hen geschreven omdat de jongere generaties zich door de oude mannen bedreigd voelen.

In die oude bijbelse en Grieks/Romeinse tradities komen vrouwen er meestal slecht af. Vrouwen verliezen snel hun lichamelijke aantrekkingskracht door het baren van kinderen. Ze worden vroeg afgedankt. Als ze vijftientig jaar zijn soms al. Mannen nemen meerdere vrouwen. Vrouwen sterven tot aan het eind van de negentiende eeuw veelvuldig in het kraambad. Tot die tijd is er een oude mannen overschot. En mannen hertrouwen soms meerdere malen met veel jongere vrouwen. Wanneer de kraamvrouwenkoorts is bedwongen, ontstaat langzaam een vrouwenoverschot. Zoals we nu zien worden vrouwen gemiddeld enkele jaren ouder dan mannen en bij de hoogbejaarden, tot in de 90, zijn veel meer vrouwen dan mannen.

Die oude beelden zetten zich voort in de geschiedenis. Enerzijds door bijbelgebruik, anderzijds, wat de Griekse invloed betreft, door toneelstukken, operettes en opera's en volksvermaak.

Daarnaast is er de christelijke charitas. Christenen moeten goede werken doen en dat betekent voor zieken en armen zorgen. Ouden behoren, afgezien van de hoogste klassen, tot ver in de twintigste eeuw tot de armen en ook vaak tot de zieken. Pas met de financiële middelen van *Vadertje Drees* komt er enige financiële verlichting voor ouderen. De AOW doet daar nog een schepje bovenop. En in de jaren zestig pas van de twintigste eeuw mag er onder ouderen een besef groeien van recht op een eigen inkomen. Recht op respect, recht op het zelf bepalen hoe men oud wil worden.

## Voorgeschiedenis

Bestonden er voor de 20<sup>e</sup> eeuw dan geen of zo weinig oude mensen? Zoals met bijna alle mensen uit 'het gewone volk', dus mensen zoals u en ik, is hun geschiedenis niet opgetekend en dus verloren gegaan. In het verleden, dus tot ongeveer het midden van de 20<sup>e</sup> eeuw, tot het moment dat er een pensioengerechtigde leeftijd ontstond, behoorden oude mensen eenvoudig tot de volwassenen. Simone de Beauvoir schreef: 'Het leven van een mens begon bij zijn intree in de wereld van de arbeid en eindigde bij zijn dood.'

De voorgeschiedenis van ons, oudere vrouwen, en diegenen onder u die dat over niet al te lange tijd gaan worden, is dus niet erg rooskleurig. Nauwkeuriger gezegd: er is helemaal geen geschiedenis van of over oudere vrouwen. Er zijn wel beelden over oudere vrouwen. Die zijn vaak niet aantrekkelijk. Over oudere vrouwen is meestal erg lelijk gedaan. Men vond oude vrouwen lelijk, ze hadden lelijke karakters, stonken, scholden, waren haatdragend. Kortom een lijst van veel negatiefs.

En toch... Herinneren wij ons niemand, geen enkele oudere vrouw naar wiens beeld wij ouder zouden willen worden? Die we bewonderen?



Wij hebben het zo weinig geleerd om andere vrouwen, en vooral oudere vrouwen niet, te bewonderen.

Daarom zijn we vandaag hier. Om te praten, samen als vrouwen, over ouder worden. Onze generaties vrouwen spreken misschien voor het eerst in de geschiedenis over ouder worden. En we stellen elkaar de vraag: ouder worden, hoe doen we dat? Hoe gaan we dat doen? Welke plannen hebben we?

We gaan dat niet als groep doen. Want net zo goed als we als volwassene een uniek persoon zijn, net zo goed als we onze eigen identiteit, ons typische eigen karakter en leven hebben, zo zullen we ook als oudere zijn.

We willen vandaag vanuit ons leven in het hier en nu, terugblikken naar het verleden en vandaar uit plannen maken voor de toekomst.

Vorig jaar heb ik een boek geschreven over 'kritisch oud worden'. Dit boek, dat de titel draagt *Vrouwen van dagen*, is het uitgangspunt van deze dag.

De inhoud van het boek komt voort uit gesprekken van negen vrouwen, die zich, net als u misschien, vanaf de jaren zestig, zeventig, of tachtig betrokken zijn gaan voelen bij, of actief zijn geworden in de vrouwenbeweging of in de vrouw- en geloofbeweging. Daarnaast hebben nog honderd vrouwen meegedaan aan een enquête voor het boek. Hun antwoorden zijn ook in dit boek verwerkt.

In dat boek worden geen recepten gegeven, hoe vrouwen kritisch oud gaan worden. Wel wordt er gesproken over allerlei thema's waarvan wij vonden, dat ze bij ouder worden passen. Het gaat natuurlijk over gezondheid, maar ook over alleen of samen met een partner oud worden; over de dialoog met jongeren; over al of niet oma zijn. Hoe belangrijk vriendinnen zijn bij het ouder worden; hoe je er financieel voor staat bij het ouder worden; wat je woonsituatie is en of je er over hebt nagedacht hoe het moet als je om welke reden dan ook naar een andere woonruimte om moet zien.

Je afscheid vlak voor of na het overlijden is ook een belangrijk onderwerp, vonden wij. Onze kinderen weten vaak weinig meer van onze achtergrond of religieus verleden. Het is niet meer zo vanzelfsprekend als vroeger. Toen gaf je je uitvaart of je begrafenis, je overlijdensliturgie uit handen aan je kerkelijke gemeente of parochie of aan het uitvaartbedrijf. Wie heeft er eigenlijk weet van wat onze wensen op dit punt zijn? Hoe onze uitvaart er uit zou moeten zien? Hebben we daar ooit over nagedacht? Gesproken zelfs met iemand uit onze nabije omgeving?

Hoe is het - dat is ook een thema - met onze politieke belangstelling bij het ouder worden gesteld? Politiek viel toch samen met het persoonlijke in de visie van de vrouwenbeweging? Is zo veel maatschappelijke betrokkenheid nog vol te houden bij het ouder worden? Of is het recht op genieten als we de zestig of vijfenzestig zijn gepasseerd een vanzelfsprekendheid geworden?

We spraken over en vroegen naar elkaars ervaringen en gevoelens over seksualiteit. Kan dat wel op onze leeftijd? Seks is immers, juist in onze tijd van leven, onttrokken aan de macht van overheid en kerk. Tenslotte verlostte niet voor niets de anticonceptiepil in de jaren zestig de vrouw van de angst voor seks en kon een vrouw eindelijk ook daarvan genieten.

Onze oudste vrouwenvoorvechtster, Hilda Verweij-Jonker, die onlangs de Aletta Jacobsprijs kreeg, hoorde ik zeggen dat de anticonceptiepil en de stofzuiger, de vrouw van de twintigste eeuw de vrijheid heeft bezorgd. Zij kan het weten, want naast de zorg voor haar kinderen en man bleef ze studeren en onderzoek doen en was ze politiek actief. Nu, ver in haar tachtigste heeft ze nog steeds haar eigen mening hoe het in onze samenleving toe zou moeten gaan. Zij is in elk geval een geweldig voorbeeld van een oude vrouw.



Meer thema's in het boek *Vrouwen van dagen* en ouder worden: taboes. In onze jeugd en als jonge vrouwen waren er heel wat. Zijn ze in de veranderende cultuur van de laatste decennia echt allemaal verdwenen? Nee, zeggen de vrouwen in mijn boek. Er staan er nog steeds overeind. En er zijn zelfs nieuwe bij gekomen.

Vast staat, dat vrouwen, die meededen aan de vrouwenstrijd in de voorbije twintigste eeuw, bij het ouder worden na willen blijven denken over hoe het eigen leven en de samenleving er uit zou moeten zien.

Het viel mij op dat vrouwen, die in het boek aan het woord komen, vooral hebben teruggekeken naar het verleden. Een thema in dat boek is ook zo genoemd: het verleden onder ogen zien. En nog een thema dat daar op lijkt: omgaan met teleurstellingen en tegenslagen in het verleden.

Wij waren ons ervan bewust, dat het nadenken en spreken over deze beide thema's heel belangrijk zijn voor de manier waarop wij oud kunnen worden.

Hebben wij vrede gesloten met ons verleden? Wat daarin heeft plaats gevonden?

De verhouding tot het verleden bepaalt onze toekomst. Het ouder worden, het gezond ouder worden vooral, naar lichaam en geest zoals die onverbrekkelijk op elkaar inwerken.

## In eigen handen

Gaat dat ouder worden iets moois worden? Of laten we ons indelen bij de oude bessen, de grijze golf, de ouwetjes en de omaatjes, zoals de beeldvorming oudere vrouwen vandaag de dag wil neerzetten?

Nu is met beeldvorming niets mis. Beeldvorming is een menselijk vermogen om de wereld om zich heen te begrijpen. Lastig wordt beeldvorming als mensen eenmaal gevormde beelden koste wat kost vast willen houden. Meestal heeft dat te maken met de eigen angst voor veranderingen. Als het gaat om de negatieve beeldvorming van ouder wordende vrouwen dan betekent dat dat wij zelf voor verandering van de negatieve beeldvorming moeten zorgen.

Iemand zegt in het boek:

*‘Bij het ouder worden heb ik meer dan ooit steun nodig van andere vrouwen bij het denken over: de zin van het ouder worden, gehandicapt verder leven, euthanasie, toekomst in de knel, rituelen, liturgie bij graf of crematie. Zijn er vrouwelijke zielzorgsters die mij begeleiden kunnen? Met gebruikmaking van verhalen van vrouwen, de specifieke invalshoek van oudere vrouwen, die meestal de kerk verlieten en nu weer koploopsters zijn?’*

*‘Hebben wij vrouwen’, dat is een volgende vraag, ‘met alles wat wij in ons leven hebben gedaan, wat we aan veranderingen hebben aangebracht in onze eigen levens, in de kerk, in onze buurt, op andere plekken waar we hebben meegewerkt, onze stem hebben laten horen, hebben wij niet een zekere erfenis voor die na ons komen opgebouwd?’*

Het is wel onduidelijk hoe onze erfenis, onze erfenis van vrouwenstrijd, wat we bereikt hebben met al ons werk, na ons zal worden gebruikt. Wat er mee zal worden gedaan door de generaties na ons. Maar ik vind het niet zo belangrijk om me daar nu druk over te maken. In die erfenis hebben we veel van onze eigen waarden gestopt. Op de een of andere manier komen deze vroeg of laat tevoorschijn. Hoe de volgende generaties daarmee omgaan is onze zaak niet meer. In een studie over de menselijke levensloop las ik bovendien, dat contacten tussen mensen binnen generaties, maar ook tussen de verschillende generaties een belangrijke vormende werking hebben op de ontwikkeling van de levensloop. Hoe bezorgd wij dus ook mogen zijn over onze erfenis, volgens de levensloopdeskundigen is de overdracht van onze erfenis gegarandeerd door middel van onze dagelijkse contacten en activiteiten. Dat geldt dus ook in de periode van ons ouder worden.

## **Instrumentarium**

Afnemende krachten hangen samen met ouder worden. Voor de een gaat dat harder dan voor de ander. Dan spreek ik nog niet eens over verloren mobiliteit of ziekte. Dat zijn realiteiten bij het ouder worden, die het leven moeizaam en zelfs onaangenaam kunnen maken. Dan klinken uitspraken als ‘doorgaan in de toekomst’ en ‘kritisch ouder worden’ als echo’s in een hol vat.

Toch staan er ons in de meest negatieve omstandigheden nog wel instrumenten ter beschikking. Humor bijvoorbeeld, en - dat mag ook - niet al te venijnig, cynisme. Beide, humor en licht cynisme kunnen voertuigen zijn om ons kritisch ouder worden in praktijk te brengen. Aan mensen om ons heen duidelijk maken dat we er nog zijn; dat we nog een stem en een mening hebben. Op zo’n manier, met woorden, is het mogelijk om wat vastgeroest zit in verhoudingen te ontwrichten. Aan het wankelen te brengen. Beeldvorming te veranderen. Beelden die niet kloppen over onszelf. Of over andere vrouwen. Of over belangrijke zaken in het leven en de maatschappij.

Ik geef een grappig voorbeeld uit mijn eigen leven hoe je met woorden kunt ontwrichten.

Toen in 1997 de Tour de France vanuit ’s-Hertogenbosch vertrok, vroeg mijn jongste dochter mij of ik mee ging kijken toen de ploeg in Vught langs kwam. Ik had er helemaal geen zin in. Wielrennen vind ik leuk, maar het reclamespektakel eromheen vind ik afschuwelijk. Maar, als je dochter het gezellig vindt dat je meegaat, moet je er iets voor over hebben. We stonden lang te wachten in de kou. En dan flits-flits, de ploeg voorbij. De spanning vooraf had me toch

gepakt en een weekje later kon ik er zelfs enthousiast over aan mijn kleinkinderen vertellen. En hoe reageerde mijn kleinzoon van negen?

‘Dat heb ik nog nooit gehoord. Een oma van zestig bij de Tour de France!’

Door die opmerking toonde hij mij zijn beeld van wat een oma wel en niet kan of mag. Door mijn aanwezigheid bij de Tour en mijn enthousiasme daarover had ik zijn verwachtingspatroon, zijn beeldvorming over oma’s aan het wankelen gebracht.

Dan een voorbeeld over hoe wij als ouder wordende vrouwen deel zijn van verandering door de tijd. Een verhaal om te vertellen. Om verschillen te laten zien.

Deze week kwam mijn opoe in mijn herinnering. In Rotterdam waar ik ben geboren, heetten sommige ouderen opoe en anderen oma. Ik had een opoe en een oma. Mijn opoe werd 91 jaar. Dat was voor die tijd geweldig oud. In de bijbel in Psalm 90, die mijn vader altijd voorlas als er iemand van ons jarig was, staat het zo:

‘De dagen onzer jaren, daarin zijn zeventig jaren, en, indien wij sterk zijn, tachtig jaren;’

Ik legde dat uit als: mijn opoe is geen tachtig; ze is al negentig. Ze behoort niet tot de sterken, maar tot de zeer sterken. En ik vertelde iedereen, dat mijn opoe al negentig was. Ik was negentien toen ze op haar eenennegentigste overleed. Ik was trots op haar. Om haar kracht en haar sterkte.

Het was een ouderwetse opoe. Ze had haar man verloren in 1940. Vlak na het begin van de oorlog. Toen was er nog geen weduwepensioen. Dat kwam pas in 1958. Drie jaar na haar overlijden. Na het overlijden van haar man heeft ze wel tien jaar bij een dochter en schoonzoon gewoond die geen kinderen hadden. In hun huis had ze een eigen kamer. Die tante en oom wilden na verloop van tijd wel van die binding af. Toen heeft ze nog een aantal jaren een zwervend leven gehad langs de huizen van haar getrouwde kinderen. Ze had er vijftien gehad. Zes er van waren als baby aan verkeerde voeding overleden. Mijn moeder was de jongste. Als mijn opoe kwam logeren in ons krappe huis, was dat niet altijd leuk. Ze was streng christelijk. Dat vond ik toen. Ze zat de hele dag in haar bijbeltje te lezen. Achteraf begreep ik pas waarom ze dat nodig vond: de voorgangers in haar kerk hadden haar geleerd dat ze alleen in de hemel kon komen als ze bekeerd was. En ze dacht die bekering ergens te kunnen vinden door de hele dag de woorden uit haar bijbeltje te prevelen en langdurig op haar knieën te bidden. Wanneer ze van ons weer naar het huis van een andere zoon of dochter ging- een van ons kinderen moest haar dan met de tram wegbrengen -, gaf mijn vader haar wat geld. Want geld van zichzelf had ze natuurlijk niet.

Ik zet dit schilderijtje voor u neer, om te laten zien hoe de geschiedenis in vijftig jaar totaal veranderd is. Vooral voor vrouwen. Om bij mijn opoe te beginnen. Opoes zijn er bijna niet meer. We zijn allemaal oma’s geworden. Of we een ruime beurs hebben of niet. Van welke rang of stand we ook zijn. Er is voor vrouwen van onze leeftijd nog net een weduwepensioen, dat nu, behoorlijk uitgekleed, de ANW heet. Binnen vijftig jaar, is dat broodnodige weduwepensioen zo goed als verdwenen.

De sociale wetgeving is in onze tijd van leven opgekomen, in de loop der tijd vervolmaakt en wordt nu vervolgens in korte tijd weer afgebroken. In die zin zijn wij ook een generatie, die dankzij vooral de socialistische en christelijke traditie binnen de politiek en hun sociale gedachten, kon bogen op een maatschappij waar men omzag naar elkaar. Al vielen er natuurlijk altijd mensen door de mazen van ook die wetgeving.

De ABW heeft ons vrouwen de gelegenheid gegeven om onze partner te verlaten, als het leven samen niet meer houdbaar was. Daarvoor zorgde de eerste vrouwelijke minister Marga Klompé.

Door de instelling van drie sociale wetten, de AWWW, de AOW en de ABW behoeven wij in onze ouderdom niet meer, zoals mijn opoe, langs de huizen van onze kinderen te trekken omdat we geen inkomen hebben.

De somberheid van mijn opoe over haar levenseinde en de verwachting van een hel of een hemel, is in onze tijd opgeheven. Vrouwen, die uit de christelijke traditie komen, hebben inmiddels geleerd zelfstandig te denken. Hun vrije geweten hebben ze zich toegeëigend. Dat betekent dat de geestelijkheid van welke richting dan ook de macht over hun zielen heeft verloren.

Ik zeg het zwart-wit om de kleuren van het schilderij helder te houden.

Deze stukken van onze geschiedenis, onze persoonlijke geschiedenis, die voor een deel parallel lopen met die van mijn opoe, konden wij achter ons laten in de vorige eeuw. Mijn opoe's leven is er in geëindigd. Zij heeft het nieuwe licht van geestelijke en maatschappelijke bevrijding, dat aan het eind van de jaren zestig begon te dagen, niet meer gezien. Wij leven in dat licht verder.

## Onze positie

Het is niet alles bevrijding. Het beeld heeft zich ook in negatieve zin veranderd.

Daar waar ik mee begon, het trots zijn op mijn opoe omdat ze sterk was, dat ze met haar 91 nog gezond was, op de been, met de tram door de stad. En nu? Is er nog iemand trots op haar hoogbejaarde oma? Zo heet het nu: hoogbejaarden. Er zijn veel te veel van die hoogbejaarden. De verpleeg- en verzorgingshuizen zitten er vol mee. Al die hoogbejaarden zijn een probleem voor onze samenleving geworden. Ook dat is een beeldvorming. Want de werkelijkheid is, dat niet meer dan 20% van onze ouderen in een verzorgings- of verpleegtehuis wordt verzorgd. Dat betekent dat 80% van al die bejaarden nog gewoon thuis leeft en grotendeels gezond en wel voor zichzelf zorgt.

Juist om deze reden is mijn boek *Vrouwen van dagen* geschreven. U herkent het aan de titel. Ik heb de titel gekozen met een verwijzing naar de afgedankte benaming van ouderen van zo'n dertig jaar geleden: *ouden van dagen*. Daarna heette de groep bejaarden. Ook dat woord is afgedankt. Nu willen de bejaarden ouderen worden genoemd. Wat zegt dat over onze samenleving? Een verlegenheid met een groep? Een groep waartoe je zelf behoort? Waartoe je eigenlijk niet wilt behoren? Verlegenheid met een groep waartoe je, als je tijd van leven hebt, eens zult gaan behoren?

Vandaag heten we ouderen. De directeur van het Platform voor Ouderen en Europa vertelde onlangs bij de opening van het filmfestival voor ouderen, dat je op de arbeidsmarkt met 45 al als bejaard wordt gezien.

Men zit met ons in de maag dus. Met ouderen. En vooral met oudere vrouwen. Daarom wilde ik aan de titel van mijn boek een meerwaarde geven. Ik wilde daarin iets terug laten komen van de wijsheid die in andere culturen, bijvoorbeeld de Indiaanse en Surinaamse cultuur, samengaat met ouder worden. Om die wijsheid van vrouwen nog wat kracht bij te zetten, zit er een knipoogje in naar een bijbeltekst waar het gaat over de Oude van Dagen op de troon. Daar wordt God mee bedoeld. Dus iets van het goddelijke straalt met deze titel af op ons als vrouwen van dagen.



Zo eigenen wij ons met het ouder worden de wijsheid toe, die ouderen in onze cultuur wordt onthouden.

Als oudere vrouwen kijken wij niet alleen naar het verleden. Wij kijken ook naar de toekomst. Naar dat stuk van ons leven wat ons rest. We staan er met een rijke bagage. Een bagage door onszelf verworven. Omdat vrouwen in de beweging hebben laten zien, dat het leven anders kan.

Op de grens van twee eeuwen. Grenzen verbinden en scheiden. Grenzen zijn plaatsen waar nieuwe mogelijkheden ontstaan. Je kunt stappen in een nieuw land, in een nieuwe ruimte. In nieuwe mogelijkheden. Die mogelijkheden moet je wel zien. Eén van de ervaringen van veel vrouwen in mijn boek is, dat er dicht bij hen in de buurt zo weinig vrouwen zijn, die net zo denken als zij. Vrouwen met wie ze op gelijk niveau, vanuit een zelfde betrokkenheid, gedachten en ideeën kunnen uitwisselen. Elkaar kunnen stimuleren.

Eén van de nadelen van ouder worden is, dat mensen minder vaak op plekken kunnen komen waar ze in vorige levensfasen werden gestimuleerd; waar ze elkaar bemoedigden en stimuleerden; waar ze 'opgepept' vandaan kwamen. Dat betekent dat de mogelijkheden om gelijkgestemde vrouwen te vinden bij het ouder worden steeds kleiner worden. Daaraan moeten we zelf iets verbeteren.

Als ik het programma voor deze dag bekijk, dan is er vandaag hier een plek gecreëerd waar nieuwe mogelijkheden voor het grijpen liggen. Hier kunnen we een wissel op de toekomst nemen. Nieuwe gezichten. Oude bekenden. Nieuwe contacten. Dus nieuwe netwerken opzetten.

## Wissel op de toekomst

In die wissel op de toekomst, moeten we nu, op onze leeftijd, nog bewuster onze plannen maken dan twintig, dertig jaar geleden. Omwille van ons ouder worden. Omwille van de geslonken tijd. Omwille van de afnemende krachten.

Een paar jaar geleden, toen ik zestig was, ben ik naar een cursusdag gegaan met de titel: op zoek naar het kind in je zelf. We moesten voor die dag een foto meenemen, waarvan je zelf vond dat je er als kind mooi op staat. Je moest dat kind, dat je vroeger was, in gedachten in je armen nemen. Van haar houden.



Ik denk dat die oefening ook goed is voor nu. Voor de tijd van het ouder worden. Durven we onszelf te accepteren zoals we zijn? Zijn we blij met onszelf? Durven we onszelf te omhelzen als een geliefde vriendin? Ouder worden is ook: tijd voor wegdromen. Oude dromen oppakken. Visioenen durven toelaten. Daarvoor is inspiratie nodig. En inspiratie, hoe oud en op welke manier we ook oud worden, inspiratie is de belangrijkste levensbron. Daar alleen houden we het op uit. Waar we die vandaan moeten halen? Allemaal hebben we verschillende bronnen in ons leven leren kennen. Soms zijn ze ook weer dicht geslibd. En misschien, misschien, houden we tenslotte niets anders over dan de bronnen diep in onszelf. Het kan een dag worden vandaag waar de ogen open gaan voor nieuwe mogelijkheden. Samen manieren vinden om - ouder wordend- onze kracht te gebruiken en het leven te blijven ontwikkelen. Ouder worden kan zijn: doorgroeien in de kracht van de levenservaringen die we jarenlang zelf hebben opgedaan.