

HOOPVOLLE VERWACHTING

DOOR ISABELLA SCHEPER



30

korte en heldere overpeinzingen
over omgaan met ouderen en
oudere zijn

VOORWOORD

Soms gebeurt er iets dat je uit de gejaagdheid van alledag haalt. En zorgt voor reflectie. Een pas op de plaats. Dat overkwam ons toen we het manuscript van Isabella Scheper in ons postvakje vonden, met de vraag of wij hier iets mee konden.

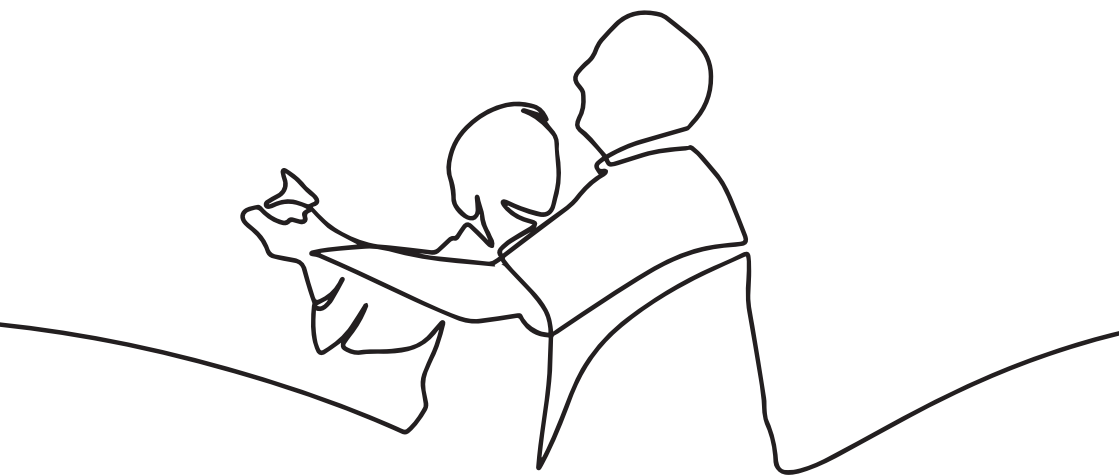
Isabella schrijft korte, heldere overpeinzingen over omgaan met ouderen en oudere zijn. Positief, gevoelig, soms humoristisch, maar bovenal realistisch, want Isabella is zelf ervaringsdeskundige. Over de wereld van de oudere mens schrijft ze: “Het is een zeer realistische wereld, alleen bewoond door ervaringsdeskundigen. Ook die wereld kent zijn vreugde en verdriet, ken ook meevallers en tegenvallers.” (Uit ‘in beweging’)

Isabella zet de lezer aan het denken. Soms met praktische tips. En sluit met haar gedachtegang heel mooi aan bij de visie van Waardevolle zorg. Want steeds stelt ze – tussen de regels door - de vraag: wat kun je zélf doen om je leven meer waarde te geven? En hoe kun je dat doen voor een ander? Het antwoord is vaak zo voor de hand liggend dat je er niet aan denkt: Dóe gewoon! Praat gewoon! Vraag gewoon.

We hopen dat u dit boekje met net zo veel plezier zult lezen als wij.

Marthijn Laterveer en Mieke Hollander
Bestuurders LOC Waardevolle zorg

Najaar 2024



INHOUD

01. Begin
02. Slechte boodschap
03. In beweging
04. Beeldvorming
05. Positief
06. Verborgen handicaps
07. Een belevenis voor hem/haar
08. Durf te vragen!
09. Geen doorsmeerbeurt
10. Je bent er stil van
11. Een persoonlijke keuze
12. Smaak
13. Alles went, behalve isolement
14. Zelfvertrouwen
15. Wie heeft er het lef voor?
16. Vervolg van 'lef'
17. Goede gedachte
18. Een zak met snoep
19. Moed!
20. Heeft u veel gezien en meegemaakt?
21. Moeilijk maar zeker niet onmogelijk
22. Onbegrepen
23. Meebeleven
24. Schilder met woorden
25. Verantwoordelijk
26. Gedrag
27. Druk, druk, druk! Weg ermee
28. Laat je doorsmeren
29. Kom omgeving: actie!
30. Waarderen en genieten!

01. **Begin**

Alle begin is moeilijk. Je weet niet waar je moet beginnen. Er is zoveel te vertellen, er gebeurt zoveel. En iedere keer blijkt de uitkomst zeer verrassend en onverwacht te zijn. Dat wil zeggen dat je je toch, ondanks negatieve vooruitzichten, moet inspannen. Moeite moet doen om te verbeteren. Alle instructies uitvoeren van een instructeur/instructrice. En dat volhouden. Niet een paar dagen of weken. Nee, vele maanden.

Deze gedachtegang geldt zeker ook voor ouderen. Zij hebben veel overeenkomsten met gehandicapten. Ik zeg expres gehandicapten. Omdat het er niet toe doet, hoe het eruitziet en welke handelingen je niet kunt uitvoeren. Maar het is van het grootste belang dat je geest optimistisch blijft. Aan de slag dus!

02. Slechte boodschap

Je hebt het gevoel dat je de hele wereld nog steeds aankunt.

Je wandelt, fietst, rijdt auto, doet aan diepzeeduiken.

Bent actief in het verenigingsleven. Je loopt trouw alle controles af, zoals tandarts, kankeronderzoek.

Dan krijg je ineens te horen: u heeft kanker in uw botten.

Het eerste moment zeg je niets, denk je niets, voel je niets. Dan komen de vragen.

Waarom ik?

Wat gaat er gebeuren? Hoe? Krijg ik pijn? Kan ik niks meer? Word ik afhankelijk?

Hoe en wanneer ga ik dood?

Je krijgt geen antwoord, wordt opstandig. Naderhand slik je gelaten alle onheilsboodschappen en gedachten.

Dan hoop ik dat het verstand de overhand kan krijgen.

Én de omstanders?

Zoveel mogelijk AANWEZIG zijn.

03. In beweging

Verre voorouders. We hebben ze allemaal. Denk je nu 's even in. Zo iemand komt weer tot leven en bevindt zich ineens in onze woelige en snelle maatschappij.

Hij/zij zou zich te pletter schrikken, verlamd van angst zijn, zich vastklemmen aan zijn/haar stoel, binnenshuis.

De mens van tegenwoordig is gewend aan alle jachtige gebeurtenissen. Hij/zij wordt meegezogen in de kolkende maalstroom van het leven.

Daarom is het juist zo goed voor de afwisseling eens even pas op de plaats te maken en je te richten op andere zaken dan alleen het eigen ik.

Je jachtinstinct komt tot rust en dan heb je tijd om je te verdiepen in een andere wereld. Bijvoorbeeld in de wereld van de oudere mens.

Ik moet u zeggen: een totaal andere wereld. Het is echter een zeer realistische wereld, alleen bewoond door ervaringsdeskundigen. Ook die wereld kent zijn vreugde en verdriet, kent ook meevallers en tegenvallers.

Ondanks leeftijdsverschil proberen wij elkaar te verstaan en te begrijpen.

Het is heel makkelijk voor te stellen dat onze voorouders paf zouden staan wanneer ze de gezamenlijke, positieve ontwikkeling zouden hebben kunnen aanschouwen.

04. Beeldvorming

U heeft het ongetwijfeld dikwijls gehoord: goh, een oud mens en die wil ook nog overal aan deelnemen.

Zo werd en wordt er over ouderen gesproken en soms gedacht. Maar tegenwoordig weten we gelukkig beter. We zijn gewone mensen met nukken en grillen. Met vreugde en verdriet. Zoals iemand terecht opmerkte: verdord hout.

Ja, lichamelijk. Geestelijk zijn we levend.

Soms zijn het hindernissen door anderen veroorzaakt die het functioneren belemmeren. De omgeving speelt dus een belangrijke rol. Op gezette tijden, wanneer het zo ter sprake komt, kan en moet er over de functiebeperkingen gesproken worden. Dat werkt verhelderend.

Doe gewoon! Praat gewoon! Vraag gewoon.

05. Positief

Een bejaarde dame vertelde me het volgende verhaal. Daaruit blijkt dat de onderliggende verhoudingen tussen mensen aan het veranderen is, ten goede. De bejaarde dame was slecht ter been en zat vaak in een rolstoel.

Op een dag zat ze te wachten bij een bushalte toen een jongetje van zo'n vier jaar naar haar toe kwam en vroeg: kun jij niet lopen?

Jaren geleden was de reactie als volgt geweest; de moeder had het kind van de bejaarde weggetrokken, terwijl zij tussen de tanden siste: dat moet je niet vragen!

De omstanders zouden strak voor zich uit staren alsof zij het voorval niet hadden opgemerkt.

Nu, jaren later, bespeur ik toch een andere houding.

De moeder glimlachte vriendelijk en welwillend. Diegenen van het publiek die de opmerking van het jongetje hadden gehoord, reageerden gemoedelijk en aanschouwden het tafereeltje ontspannen.

Jong geleerd, oud gedaan. Goed zo!

06. Verborgen handicaps

Mist u een arm of been? Dan bent u duidelijk gehandicapt, duidelijk zichtbaar. Bovendien bent u op leeftijd, goed te merken en te zien. U weet heel goed om daarmee om te gaan.

Iedereen weet automatisch dat jij geen vierdaagse wandeltocht kunt lopen en dat je geen gymnastische kunstjes meer uithaalt in de ringen.

Heel anders ligt dat bij “verborgene” handicaps van de oudere.

Neem nu eens het doof zijn.

Houd uw gezicht in het licht zodat uw mond goed zichtbaar is en articuleer duidelijk.

Het is erg belangrijk dat de dove luisteraar van alles op de hoogte blijft.

Anders voelt hij/zij zich buitengesloten en trekt hij zich terug in huis.

Er ontstaat een neerwaartse spiraal die eindigt in een absoluut isolement.

Een blinde heeft weer andere mogelijkheden om zijn/haar handicap een beetje te verlichten.

Dit zijn enkele tips om het leven iets aangenamer te maken voor de oudere.

Maar u moet die tips natuurlijk spelenderwijs ten uitvoer brengen.



07. Een belevenis voor hem/haar

U zult zich moeilijk kunnen voorstellen dat iemand die ten dode is opgeschreven kan lachen, zelfs kan schaterlachen. Je denkt dan al gauw bij jezelf: goh, nu is het ook al in zijn hoofd geslagen.

Vergis u echter niet. Het is dikwijls juist een heilzaam, verzachtend en troostend middel om de ellende van pijn en frustrerende gedachten heel even af te leiden.

In de akeligste omstandigheden is het nog mogelijk om je in te leven in andermans vreugde. Daarom is bezoek ook (alweer bezoek) zo belangrijk.

De manier waarop de belevenis wordt verteld kan al heel inspirerend werken. De lach verslapt de knellende banden van lichaam en geest. Dat is wel tijdelijk, maar het is tenminste iets. Bedenk u echter wel, niet iedereen is in staat om zich te gedragen zoals hierboven geschreven.

08. Durf te vragen!

De natuur komt langzaam tot volle bloei. Het weer krijgt een aangename temperatuur. Kortom; alles trekt aan u om er op uit te gaan.

Voor sommigen is het dan ook een moeilijke tijd. Je mist het; het spontaan en zelfstandig er op uit kunnen naar zee, bos of stad.

De feiten van het ouder worden liggen er nu eenmaal.

Iedereen krijgt er mee te maken. Of je wilt of niet

En dat gevoel van: alles loslaten kun je slechts in- voelen wanneer je het zelf ervaart.

Zit jezelf dus niet te plagen en vraag of er iemand is die met je mee wil gaan. Jouw vraag om hulp maakt je beslist niet tot een mens van ondergeschikt belang.

Je mist op een dag ineens het gebruik van een been en/of een arm.

Dan merk je pas hoe intensief je die ledematen gebruikt. Gelukkig zijn er al vele hulpmiddelen om het gemis op te heffen.

Als jongere denk je daar niet aan. En terecht. Ouderdom is nog ver weg.

Maar in een vloek en een zucht ben je verzeild geraakt in dat ouderen tijdperk.

Geboren, leven, sterven. Hoogte-dieptepunten.

Allemaal duidelijke tijdperken die een bejaarde heeft beleefd.

09. Geen doorsmeerbeurt

Weet u nog, die warme zonnige zomers? Toen we bijna de hele dag buiten leefden? Ontspannen en gezellig? Samen eten en drinken.

Gedurende zulke momenten denk je beslist niet na dat de situatie ook anders zou kunnen zijn. Dat er ergens in je lichaam een orgaan is dat niet of nauwelijks werkt.

Op de lagere school heeft u ongetwijfeld ook geleerd dat een mens geen machine is. Hij/zij krijgt dus gedurende zijn/haar leven ook geen doorsmeerbeurt.

De schrik is dan ook groot wanneer wordt geconstateerd dat een orgaan niet goed werkt. Gelukkig kan er al veel operatief worden gecorrigeerd. Soms is het raadselachtig waarom een orgaan het hem/haar aangeboden, gezonde voedsel niet goed verteert of zelfs weigert. Die persoon zie je dan zichzelf langzaam terugtrekken uit de maatschappij. Dan is het aan u om hem/haar terug te sleuren in het dagelijkse leven. Vaak zijn gezellige, leuke gesprekken al voldoende.

Ook veel korte bezoekjes doen dikwijls wonderen. Misschien kan hij/zij niet gezellig samen eten of zelfs praten. Alleen al het SAMEN zijn!!!

10. Je bent er stil van

Volkomen terneergeslagen lag hij in bed, radeloos en redeloos. Hij snikte: voor mij hoeft het leven niet meer. Iedereen verwacht van mij dat ik lach en blijmoedig ben, dat ik me interesseer voor alles en iedereen. Als ik ook maar 1 minuutje uit m'n humeur ben, word ik beschouwd als een zuurpruim. Waarom vertellen ze me niets? Waarom houden ze me buiten de gang van het leven?

Ik ben oud, maar weet van de gang van zaken. Waarom vertellen ze me niets, zodat de wereld bij mij binnen, op bed komt?

Mijn wereldje gaat op die wijze alleen maar tussen deze vier muren bestaan.

Ik ben ook een mens. Ik wil ook naar buiten, wil ook alles beleven. Ik lig hier ook niet voor de lol. Als ze van mij verlangen dat ik lach, moeten ze mij ook iets vertellen dat ik kan lachen. Als ik zomaar ga schaterlachen, verklaren ze me voor gek.

Nee, voor mij hoeft het leven niet meer op deze manier.

Heel menselijk, dergelijke noodkreten. Het is zo ontzettend belangrijk dat u ervaringen, opgedaan in het dagelijkse leven, leuk of verdrietig, vertelt.

11. Een persoonlijke keuze

Wat zou u doen wanneer u hoorde dat u nog maar 6 maanden te leven had?

Dat u veel pijn aanvallen zou krijgen? Dat u lichamelijk volledig afhankelijk zou worden?

Kort gezegd, zou de toekomst een inktzwarte duisternis zijn?

Ik hoor het u al zeggen: ik zou nooit.....ik zou zorgen dat.....

Vergeet u niet; u praat vanuit een gezond lichaam. U redeneert vanuit een totaal ander gezichtspunt.

U beseft pas intens wat leven is, als u de dood in de ogen hebt gekeken.

Er wordt zo vaak, en naar mijn gevoel te vaak, over leven en dood gesproken.

De oudere, en soms een jongere, kijkt misschien ietwat anders tegen het leven aan.

Een arts kan dus ook nooit de kwaliteit van het leven bepalen.

De geneeskunde kan gelukkig al veel opknappen en genezen.

Een mens heeft echter ook een geest. En die is uitsluitend van die ene mens. U zult zich ongetwijfeld afvragen; wat heb ik hiermee te maken? Bedenk dan: Euthanasie is onomkeerbaar!

Euthanasie vlucht uit het leven?

12. Smaak

Voelt u zich ook weleens een nietig korreltje zout dat verdwaasd door de ruimte zweeft? Een minuscuul korreltje? Bedenk ook; zout verleent smaak.

De ruimte nodigt uit (geeft smaak) om te onderzoeken. Er zijn veel soorten zouten en dus ook veel soorten smaak.

Over smaak valt niet te twisten.

Iedereen is het er over eens dat er oneindig veel in de ruimte is aan smaak gevoelens.

Waarom dan toch zo veel oorlog, narigheid en ellende?

Waarom dan steeds die hokjesgeest?

Die oudere mens gedraagt zich (noodgedwongen) ietsje anders. Hij/zij stoot onbeheerste klanken uit. Men beweegt, eet ietsje anders. Nou.....en?

Ik geef het direct toe; het is soms moeilijk om de juiste houding aan te nemen.

Maar.....probeert u het.

De oudere heeft zijn schaamte overwonnen. Poogt u uw angst te overwinnen? U "proeft" de samenleving!

13. Alles went, behalve isolement

Bovenstaand is de slogan van een vrijwilligersgroep.

Je zegt zo heel vlot en gemakkelijk tegen een oudere: U moet er eens uitgaan, een bioscoopje pikken. Er is vast wel iemand die met je mee wil gaan.

Zo'n opmerking kan heel opwekkend zijn, maar hij kan ook pijnlijk en kwetsend aankomen. Al te vaak kost het bijzonder veel moeite en kracht voor de oudere. Wat is het gevolg? Geestelijke afweer. Zo van: dat kan ik toch niet. Bovendien, veel ouderen blijven liever thuis. Ze willen graag verhalen horen, als het kan met foto's. Verhalen van een hobby. Hoe moet het dan wel, zult u zich afvragen. Nou, het is dikwijls de manier waarop zo'n aanmoediging wordt gezegd: Een klein verhaaltje rondom een actualiteit, soms een simpele vraag.

Wanneer u dit leest, zult u misschien denken: zijn die oudjes zo gevoelig?

Wellicht verloopt het eerste contact ietsje stroef.

Naarmate men elkaar beter leert kennen, voelt men elkaar beter aan.

Ziedaar: weg isolement!



14. Zelfvertrouwen

Laat de oudere zelf zijn eigen woordje doen. Uw houding, uw gezichtsuitdrukking is daarbij van groot belang. Vraagt u bijvoorbeeld rustig, hoe u moet handelen. Laat een oudere zoveel mogelijk zijn/haar eigen boontjes doppen in winkels of instanties. Laat iemand zelf beslissen en zijn/haar zaakjes uitzoeken. Het is zo goed voor zijn/haar zelfvertrouwen. Het lijkt zo gewoon wat ik u vertel.

Wanneer je door ziekte, ongeval of ouderdom enigszins beperkt bent geworden, ervaar je alle handelingen heel intensief. Je bent gevoeliger voor sfeer. Ouderen: begeef je onder de mensen! U bent niet de enige wiens verschijning opzien baart. Integendeel, al die verschillende verschijningsvormen tezamen maken de maatschappij. Een samenraapsel van allerlei culturen, jong, oud, groot en klein, gehandicapt of niet.

15. Wie heeft er het lef voor?

Je bent bij je volle verstand. Je kunt lachen, huilen, boos zijn. Maar je bent niet in staat om ook maar een gecontroleerde beweging te maken. Het hele lichaam beeft en trilt.

Dit betekent dat je volkomen aan de buitenwereld bent overgeleverd.

Je bent weerloos en afhankelijk.

En het gekke is; aan de meeste gebreken kun je wennen, hoe gek dat ook klinkt.

Aan afhankelijkheid wen je nooit. Dat akelige gevoel is er vaak, vooral op feestdagen.

Heeft iemand de moed om aan den lijve te ondervinden wat het betekent om naar iemands grillen en humeur te leven?

Wie sluit zijn/haar ogen en oren volledig af? Wie laat de handen op de rug binden en het gebruik van de benen onmogelijk maken? En dat alles voor onbepaalde tijd?

En dan niet gauw alles eventjes regelen.

En dan jezelf de hele dag bezig houden. Geholpen worden bij het naar bed gaan, naar de wc gaan als er hulp is.

Niemand heeft ooit ervaren hoe het aanvoelt om alledaagse handelingen te moeten vergeten, niet meer te kunnen uitvoeren.

Maar ik verzeker u: het is waarachtig mogelijk om alle tegenslagen, alle moeilijkheden te accepteren.

16. Vervolg van 'lef'

U moest eens weten hoe het 'hulp' krijgen van invloed kan zijn op het zelfbewustzijn. Je hebt dorst en er is niemand om je vocht toe te dienen.

Je bent moe en wil naar bed. Maar.....geen aanwezige hulp.

Dus: blijven zitten, misschien met pijn.

En dan moet hulp ook nog eens opgeschreven worden. En dat opgeschreven moet dan ook nog gecontroleerd worden. Welk een bureaucratie! Wat een verontmenselijking van de zorg. En al die administratie zou ook nog weleens tekorten kunnen geven in personeelsbestanden en daardoor veel oponthoud.

Mensen! Vertrouw op elkaar!!

Laat elkaar niet in de steek. We willen allemaal goed verzorgd worden als we oud zijn geworden.

We leven samen!

17. Goede gedachte

U zit gevangen, maar u heeft tenminste een dak boven uw hoofd. U bent gevluht en woont in een tent. Maar u heeft tenminste een dak boven uw hoofd. Wat gaat u dan als een van de eerste dingen doen?

Versieren. U gaat de woonplaats zo gezellig mogelijk maken. Aan de wand, op tafels, in/op kasten. U laat ornamenten verschijnen; duur of goedkoop. Het maakt niet uit. U kleedt zich zo goed mogelijk. U toont begrip en heeft respect. U probeert zo fatsoenlijk mogelijk over te komen. Omdat taal, behalve communicatie, een versiering van het leven is, probeert u zo'n keurig mogelijke indruk achter te laten.

Bedenk wel; ook al heeft u slechts 1 kaarsje ter versiering op tafel staan tijdens een feest, of zomaar. Dat ene kaarsje kan al wonderen doen. Het gaat namelijk niet om de hoeveelheid, maar om de bedoeling, de intentie.

Daar is een oudere heel gevoelig voor.

U nodigt een bejaarde uit en u heeft een goede gedachte in een uitstekende daad omgezet.



18. Een zak met snoep

Eerlijk, ik heb het gelezen. “Mensen, die niet normaal (meer) kunnen functioneren, horen niet meer thuis op deze wereld, dus.....!”

Euthanasie plegen dan maar? Wel dood kunnen maken maar geen nieuw leven kunnen scheppen? Wie maakt er een gezonde ei-zaadcel?

Het wordt je koud om het hart wanneer je iets dergelijks leest.

Met welk een arrogantie praat men over leven en dood?

Ik vraag u: wie bepaalt op welke manier hoe en waar ik de ervaringen van het leven onderga? De zak met snoepjes die soms in mooi papier verpakt zijn, maar tegenvallen in het gebruik, onderga en beleef? Snoepjes die als grijze muizen de zak snoepgoed vullen, maar na verwijdering van het pakpapier zeer aantrekkelijk blijken te zijn. Alleen het desbetreffende personage kan zijn/haar zak snoep, het leven, beoordelen. Er is voor iedereen snoepgoed. De ene mens treft een zoet snoepje, een buurman of -vrouw een zure.

We krijgen allemaal een snoepje.

Jong of oud, groot, klein, dik, dun. We horen bij elkaar.

19. Moed!

Steile en woeste bergen beklommen is moeilijk. Schijnbaar ondoordringbare oerwouden doorkruisen is moeilijk. Er zijn veel zaken te bedenken die inspanning vragen. Weet u, beseft u dat het uiterst moeilijk is om in een rolstoel te gaan zitten. Tenminste de allereerste keer. Dan bedoel ik niet tijdelijk; nee, je verdere leven! Je moet namelijk aan iedereen laten zien dat je door de ouderdom beperkt bent geworden.

Een tweede keer ben je er vaak al aan gewend.

Het is zo gemakkelijk te zeggen: ga in een rolstoel zitten en je komt overal. Zo'n opmerking kan bijzonder kwetsend zijn..

Hij is goed bedoeld. Oudere, probeer uw zelfbewustzijn te tonen en leef simpeltjes, gewoon mee. Probeer! Probeer!

Iedereen beweegt zich voort op deze wereld, ieder op zijn eigen manier.

Laat u niet overbluffen door iemand anders.

U beweegt zich op uw EIGEN manier!

20. Heeft u veel gezien en meegemaakt?

Ik hoorde laatst een verhaal van een bejaarde dat u onwaarschijnlijk in de oren zal klinken. Juist daarom wil ik het u vertellen. De oudere kwam bijna de deur niet meer uit. In dat jaar waren er veel sportactiviteiten. Tour de France, Olympische Spelen. Zware bergetappes, besneeuwde bergen tijdens de Alpenritten.

Via Andorra naar Spanje.

Toen het mooie landschap van de Pyreneeën.

Tijdens die ritten ook veel oude kastelen en andere bezienswaardigheden gezien. Om dit alles mee te beleven, had hij/zij geen stap buiten de deur hoeven te doen.

Ja, zult u zeggen. Wij zijn in Frankrijk geweest. Wij zagen het met eigen ogen.

Dan zeg ik: hij/zij zag het ook met eigen ogen. Hoorde het met eigen oren.

Bij al die tv-uitzendingen zat hij/zij op de eerste rij.

Het blijkt maar weer eens dat elk voorval door elk mens, jong of oud, anders wordt beleefd en doorleefd. Ook blijkt dat we alles en voor iedereen samen moeten organiseren, hoe verschillend we ook mogen lijken.

21. **Moeilijk, maar zeker niet onmogelijk**

Dikwijls praat ik over een oudere. Door inspirerend gedrag gaat een oudere zich inspanssen. Hij/zij zal dan pogen 'zien en horen' zo goed mogelijk te gebruiken, zal zijn bewegingsapparaat zo goed mogelijk activeren.

Mag dan ook aan u gevraagd worden om eventueel te helpen als de oudere tegen zijn grenzen aanloopt? Want dat doet hij/zij onherroepelijk. Het lichaam verliest zijn kracht.

Ondanks alle goede wil van beide kanten voelt een oudere zich soms toch ineens, plotseling een lastpak waar altijd rekening mee moet worden gehouden.

Zo'n wisseling van stemming komt plotseling en is razendsnel. Soms zelfs binnen een minuut. Hij/zij voelt zich dan ondankbaar. U denkt: sloof ik me uit en is het weer niet goed. Het is juist die botsing van beide gedragingen en gevoel dat we moeten integreren en tot een geheel moeten pogen te maken.

En heus, dat zal ons wel lukken.

22. Onbegrepen!

Kennis is heel belangrijk. Overdracht van kennis is soms moeilijk, maar meestal slagen we er wel in iemand wijzer te maken.

Het gevoel verdient echter ook onze grootste aandacht.

Als de ontmoeting van mens tot mens in een sfeer van ongedwongenheid en warmte plaatsvindt, is het niet van het grootste belang dat het gesprokene niet feilloos is. Een oudere voelt zo'n liefdevolle sfeer bijna direct aan en accepteert daardoor zijn/haar tekortkomingen.

Daarom mensen: laat de oudere rustig uitspreken.

Niets is erger dan dat de gesproken communicatie niet goed verloopt. Ik weet, het vergt wel eens ietsje geduld.

Wat is er mis met een klein beetje geduld?

Al die kleine beetjes maken een groot geduld.

Dat is absoluut niet verkeerd in onze snelle maatschappij.

U ziet, we hebben elkaar nodig.

23. Meebeleven

Lamgeslagen belde ze me op. Ze zag het niet meer zitten. Alles en iedereen was tegen haar. Ze had alleen maar tegenslag. Nergens was een lichtpuntje te zien. Wat kun je dan doen als aanhoorder? Je kunt het leven van de bewuste persoon niet in een minuut overzien. Je kunt hem/haar slechts stil aanhoren. Door dat aandachtige luisteren, bereik je heel vaak al resultaat.

Je kunt op een rustige manier vragen stellen. Jouw licht eens laten schijnen over de moeilijkheden. Maar de persoon, de oudere, zelf de eindkeuze laten maken. Nooit iets opdringen.

Het is heel gemakkelijk iets te zeggen. Daar ben ik me heel sterk van bewust.

De oplossing van veel zaken van de persoon in kwestie (de oudere) moet eigenlijk door hem/haar zelf uitgevoerd worden. Door zijn/haar immobiliteit is iets dergelijks vaak niet mogelijk. Een jongere zal de slotconclusie moeten uitvoeren.

Goed luisteren is van levensbelang. Ik kan het niet genoeg benadrukken.

24. Schilder met woorden

Wilt u iets voor een oudere doen? Dat kan. En heel eenvoudig ook. Het is ook geen nieuwe gedachte. Vertel uw ervaringen, beleefd tijdens sportevenementen.

Het is namelijk uiterst belangrijk dat een bejaarde het gevoel heeft om er nog altijd bij te horen. Het geeft hem/haar nieuwe, frisse geestelijke impulsen zodat hij/zij ook kan meepraten. Schilder met woorden, probeer een zo smeug mogelijk verhaal te verbeelden. “Ouderen kunnen vaak niet lijfelijk aanwezig zijn” Maar een boeiende, beeldende belevens verbreedt hun horizon, het gezichtsveld van de oudere, maar ook van u (de reactie).

Onlangs bezocht ik zo'n bejaarde. Als een zielig vogeltje zat hij thuis. Het was werkelijk een klaagzang. U kent dat wel; wat hij allemaal moest missen. Na een week kwamen een paar sporters hem opzoeken Toevallig was ik bij die ontmoeting. Je gelooft je ogen en oren niet Hij leefde helemaal op. Praatte weer mee, mengde zich weer in gesprekken, gaf zijn mening. Zo'n kleinigheid (uw verhaal), zo'n groot gevolg (zijn teruggekeerde levenslust). Zo zie je maar, een klein gebaar met grote gevolgen.

25. **Verantwoordelijk**

Als iedereen nou eens tegen iedereen eerlijk was. Tegen zichzelf en tegenover een ander. Als iedereen nou eens z'n gezonde verstand gebruikte. Dan weet je dat je niet overal de volle verantwoordelijkheid voor kunt en wilt dragen. Je bent daartoe ook niet altijd in staat. In theorie klinkt het groots en interessant. Maar wat is de praktijk? Iedereen schuift zijn eigen verantwoordelijkheid af op een ander. Tenslotte is niemand de schuldige. Want ja, alleen als de zaken fout zijn gelopen, zoeken we een zondebok. Je laat je zo makkelijk meeslepen in dergelijke debatten. Als jongere heb je direct een mening (vaak juist een verkeerde).

Als oudere (veelal conservatief) is die mening achterhaald door de moderne tijd.

Uiteindelijk komt het neer op het financiële vlak. Altijd is er tekort aan geld.

Er is echter een uitdrukking: geld maakt niet gelukkig. Een glimlach kost niets. Als je verantwoordelijk bent voor die glimlach, ben je gewicht in goud waard.

26. Gedrag

Heeft u weleens de metalen voetsteunen van een rolstoel tegen uw achillespees gehad? Dan weet u hoe pijnlijk dat is. Wilt u als bestuurder(ster) voorzichtig rijden in winkels, drukke straten, of op markten?

Tot overmaat van ramp krijgt een oudere, en ook vaak de gehandicapte, de schuld. De boze gelaatsuitdrukking alleen al geeft aanleiding tot terugtrekking uit de maatschappij. De buitenwereld is hard, zoals u weet. Kinderen kunnen keiharde vragen stellen, zoals “waar is je been” of “waarom kwijl jij”?

Bijna altijd is de beste manier om eerlijk te zijn en te antwoorden dat er een been ziek was en door de dokter moest worden weggehaald. Dat er een paar spieren in je gezicht ziek zijn. Een kind accepteert dat. De omgeving zou beter moeten weten.

Wellicht denkt u nu: Mijn hemel, waar moet ik al niet op letten!

Ik verzeker u, het gaat vanzelf. Oefening baart kunst, dus trek er op uit, jong en oud.

27. Druk, druk, druk! Weg ermee

Steeds opnieuw blijf ik tegen ouderen zeggen: u mag dan getroffen zijn door ziekte of ongeluk: u bent een persoon die op deze wereld woont, met een eigen persoonlijkheid. Met nukken en grillen. Met wensen en verlangens.

Ik hoorde laatst een directeur, die ineens van beroep was veranderd en nu in de verpleging werkte, zeggen: 'Ik dacht altijd, als ik het leuk vind, vinden zij het ook leuk. Ik merk dat dat helemaal niet zo is.'

Zeker, soms moet je weleens aandringen. Dan kruipt men in zijn schulp. Dan is het uiteindelijk: EENZAAMHEID!!!

Want dat is het. Als kind heb je alle handelingen onbewust aangeleerd. Oud geworden moet je alles bewust weer loslaten.

Het is juist zo boeiend om die persoon over zijn schaamte heen te krijgen.

Ouderen, kijk naar datgene wat je wel kunt.

Laat je niet opjagen, wordt niet nerveus. Men moet maar even wachten. Geen druk, druk, druk!!!

28. Laat je doorsmeren

Elk mens is uniek met zijn eigen gedachten en gevoel. Buiten jouw schuld kun je misschien niet meer aan alle normen voldoen. Des te intenser beleef je de waarden in het leven. Diegenen die er in hun jeugd zo tegen waren en ze hebben weggesmeten, vertonen een grote hang naar terugkeer. We missen hen, als die zekerheden weg zijn. Tegelijkertijd accepteren wij ze als doodgewoon.

Het reglement van omgangsvormen en gedragsregels horen erbij. Lichaam en geest worden door de 'regels' doorgesmeerd en zijn op die manier tot actie in staat. Ons lichaam is de verpakking, maar die verpakking vraagt om onderhoud.

De geest, die de waarden van het leven ondergaat, moet dagelijks worden aangevuld.

29. Kom omgeving: actie!

Weet u, voor een oudere is het heel moeilijk een nieuwe levenswijze te vinden.

Voor de directe omgeving is het ook een totale koerswijziging. Heus, het fanatieke zedenpreken is niet van het allergrootste belang. Door terloops gedane opmerkingen, door de 'gewone' behandeling wordt het verouderingsproces dikwijls als minder moeilijk ervaren. Natuurlijk moet er op aparte tijden over vermindering van geest- en lichaamskracht gesproken worden.

Het gevoel van eigenwaarde geeft hem/haar weer de broodnodige spirit om verder te leven. Ik las zojuist een artikel over een vrouw die, ondanks een dwarslaesie, met computers weer kon staan en enkele stappen kon maken.

Als niet betrokkene zult u zich moeilijk kunnen voorstellen wat dit voor haar heeft betekend. Net zoals de jongere zich niet kan voorstellen hoe het aanvoelt om alle vaardigheden te verliezen. Iedereen wordt ouder, of hij/zij nou wil of niet. En de manier waarop men de laatste tijden slijt, is ook niet uit te kiezen.

Ik hoop dat iedereen een goede, oude dag mag beleven.

30. Waarderen en genieten!

Genieten, wie wil dat nou niet?

Vaak hoor je dan zeggen: je moet je er voor openstellen. Makkelijk gezegd, als je niet weet hoe je dat moet doen. Laat ik eens een bescheiden poging wagen in de richting van het grote genieten.

Denk niet bij voorbaat: dat kan ik toch niet (meer). Dat is niks voor mij.

Probeer alle vooroordelen omtrent alle zaken te vergeten.

Probeer lekkere geuren te ruiken en kleuren te zien.

Probeer aangename zaken te omarmen. Probeer te waarderen dat je dergelijke dingen waar kunt nemen. Jong of oud; iedereen kan zich de kunst van het genieten eigen maken. Bedenk: niemand is gelijk.

De ene mens toont zijn/haar emoties, de ander lijkt onverstoortbaar.

De kunst van het genieten geeft een stukje veerkracht, nodig voor ons soms hectische leven.



Over Isabella Scheper

Isabella (80) kreeg op haar 23e een ernstig verkeersongeluk toen ze op weg was naar haar werk op een kleuterschool in 's-Gravenzande. Ze lag drie maanden in coma en heeft daarna vier jaar gerevalideerd om weer te leren praten en bewegen. Ondanks dat haar toekomst er in één klap totaal anders uitzag, weerhield dat haar er niet van om volop deel te nemen aan het leven en verre reizen te maken. “Schitterend”, zegt ze zelf over de jaren die achter haar liggen.

Haar missie is om mensen een zetje te geven, zoals ze zichzelf vroeger ook een zetje heeft moeten geven. “Wat kun je zelf doen om je leven beter te maken? Ook voor anderen.” Daarom is ze actief in de cliëntenraad van Careyn De Vloot in Maassluis. En schrijft ze, als ervaringsdeskundige, boekjes met levenswijsheden.

Meer over Isabella lees je in het interview dat verscheen in de zomereditie van het LOC-tijdschrift Zorg & Zeggenschap 2024.