

Zinvol ouder: van 'zweverig' en 'vaag' naar doelgericht en praktisch

Een bijeenkomst over zingeving en ouder worden in het kader van Waardig Ouder Worden en de programma's Eén tegen eenzaamheid, Langer Thuis en Thuis in het Verpleeghuis

Onder zalen vol werken van Rembrandt en Vermeer begint in de opvallend sfeervolle kelder van het Rijksmuseum de bijeenkomst *Zinvol ouder* van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. 'Ik wijs u nog even op de punt achter *Zinvol ouder*,' zegt dagvoorzitter Marianne van den Anker terwijl ze op het scherm wijst. 'Geen vraagteken. Zingeving moet een normaal onderdeel zijn van ouder worden.' Op 20 november kijken sprekers en bezoekers samen naar de rol van zingeving in een samenleving waarin we steeds hogere leeftijden bereiken. 'Het ministerie denkt er al over na en maakt beleid,' zegt Van den Anker. 'Maar wat kun je vanuit de zaal betekenen?'

In die zaal zit een divers gezelschap. Van zorginstellingen en ouderenorganisaties tot start-ups in zingeving en supermarkten: allemaal hebben ze te maken met een groeiend aantal senioren. Claudia Tjon Soei Len van Fos'ten, een stichting voor Surinaamse vrouwen, spreekt van 'eilandjes' die elkaar niet altijd weten te vinden. 'Ik hoop vandaag meer te leren over wat iedereen doet en wat je voor elkaar kunt betekenen. Hoe kun je elkaar versterken?' Maar collega Twie Toja wil ook graag de diepte in. 'Zingeving blijft een vaag begrip. Wat betekent 'zin' eigenlijk, en wanneer heeft het leven nog zin als je ouder bent?'

I. Zin in kwetsbaarheid

Sinds spreker Jeanne van Vught op haar zestigste thuis kwam te zitten, stelt ze zichzelf elke dag diezelfde vraag. Haar man Cees heeft een ernstige vorm van MS en kan alleen zijn rechterhand bewegen. Al tien jaar is Van Vught zijn mantelzorger, vertelt ze. 'Iedere dag staan we voor dezelfde uitdaging: hoe geef je het leven zin binnen de mogelijkheden die er nog wél zijn?' Cees is aan huis gebonden, dus halen ze de wereld naar binnen. Met vrienden genieten ze van kunst in boeken en op schermen, de voetbalwedstrijden van de kleinkinderen volgen ze vanuit huis. 'Cees zegt elke dag: 'Ik ben blij dat ik er nog ben.' En ik ben blij omdat ik hem dat stukje geluk nog kan geven.'



Volmaakt geluk nastreven is niet belangrijk, vindt Van Vught. 'We proberen niet te focussen op de dingen die buiten ons bereik liggen. Dat heeft geen zin, want wat weg is, krijgen we niet terug.' Volgens geestelijk verzorger Charlotte Molenaar is zinvol ouder worden een persoonlijke zoektocht naar antwoorden op de moeilijkste vragen van het leven. De Raad van Ouderen bood minister Hugo de Jonge op 19 november jl. een advies over zingeving aan. 'In dat prachtige rapport staat dat zingeving maatwerk is en voor iedereen anders,' zegt Molenaar. 'Ik wil jullie daarin meenemen.'

Om te zien wat je écht belangrijk vindt, moet je dat waar je geen controle over hebt, loslaten, zegt Molenaar. Ze vraagt iedereen de ogen te sluiten, te letten op de ademhaling en aandacht te hebben voor het hier en nu. Even is het doodstil. 'Fijn dat zo'n moment er mocht zijn,' zegt geestelijk verzorger Jantine van Dijk later. 'Geestelijke verzorging zit vaak weggestopt in een hoekje als religieus en eng. We moeten op zoek naar een nieuwe, hedendaagse invulling.' Zelfs huisartsen moet je soms uitleggen wat het vak precies inhoudt, beaamt collega Irene van Binsbergen. 'Het moet een normaal onderdeel van de zorg worden: thuis en in instellingen.'

Het verlies van een partner kan een 'breuk-ervaring' zijn, zegt Molenaar tegen de zaal. 'Drie vormen van contact kunnen veranderen: met jezelf, de ander en het grotere geheel. Als in een van deze vormen een breuk komt, dan is de kans op het ervaren van eenzaamheid groot.' De bezoekers hebben zelf op verzoek van Molenaar een ervaring met eenzaamheid opgeschreven. Molenaar vraagt hen het blaadje zo ver mogelijk van zich af te houden. 'Continu weg bewegen van iets moeilijks kost energie,' zegt ze. 'Dat wil je niet.' Ze vraagt het publiek het blaadje tegen hun neus te houden. 'Het kan je ook helemaal overnemen. Dat er geen ruimte meer is voor iets anders.' Of je nu stopt met werken, minder kan dan vroeger of



je partner verliest: 'In die pijn zit juist ook ruimte om vaststaande antwoorden te herzien en je leven op een nieuwe manier zin te geven.'

II. Zin in vier Z'en

'In het programma leek het alsof zingeving een strak stappenplan is,' merkte Simone de Kok van adviesbureau Simpelweg, voor aanvang van het programma al op. 'Maar dat kan toch helemaal niet. Hoe doe je dat?' Zelfs dagvoorzitter Van den Anker vindt het allemaal 'knetter ingewikkeld' maar gelukkig is er hulp onderweg. Met zijn vier Z'en - vormen van zingeving en zin hebben - geeft Peter Henk Steenhuis, onder meer verbonden aan het centrum Zin verZetten, de zaal 'een kapstok' om praktische oplossingen te verzinnen.

Uit onderzoek van de Raad van Ouderen blijkt dat vooral ouderen hun mening over zingeving moeilijk kunnen verwoorden, zegt Steenhuis. 'Daarom gaan we samen naar de juiste woorden op zoek.' Hij vraagt de zaal naar hun eerste associatie met zingeving. Na enige twijfel steekt iemand zijn hand in de lucht, en gooit Steenhuis zijn 'knuffel-microfoon' de zaal in. 'Voor mij is dat mijn bijdrage aan de maatschappij.' Anderen volgen. 'Van belang zijn.' 'Je lekker voelen.'

De vier Z'en zijn handvatten om zingeving praktisch te maken, zegt Steenhuis. 'Zodat je er morgen al mee aan de slag kan.' De eerste Z staat voor het zinnelijke en het lijfelijke. 'Het staat voor woorden als energie, genot, hartstocht, begeerte' zegt Steenhuis. 'Of gewoon lekkere koffie.' Wat schiet bezoekers te binnen? 'Een arm om je heen, lijfelijk contact,' roept iemand. Bij de tweede Z staan onze zintuigen centraal: het esthetische. Kunst, muziek en theater maken liggen voor de hand, maar de zaal blijkt creatief. 'Zorg dat mensen er mooi uit blijven zien,' zegt iemand. 'Natuur, buiten genieten,' roept een ander. De derde Z staat voor zinrijk: in welke mate kunnen we verwoorden wat we ervaren, maken en doen? De zaal komt er niet helemaal uit, maar Steenhuis schiet te hulp. 'Dit gaat over het verstand. Rationeel kunnen uitleggen waarom je iets doet.' De vierde Z staat voor zinvol. 'We ervaren zin, doordat we achter de doelen van ons leven staan,' legt Steenhuis uit. 'De Z'en lieten zien dat zingeving leuk, luchtig en lekker praktisch kan zijn,' zegt geestelijk verzorger Jantine van Dijk na afloop. 'Dat werkt inspirerend.'



III. Zin in de praktijk

'Maar nu moeten we kijken wat we ermee gaan doen,' zegt dagvoorzitter Van den Anker. 'Dit is geen gemeengoed in de beleidsweld, dus we moeten met z'n allen echt de schouders eronder zetten.' Na de lezing van Steenhuis gaan de aanwezigen daarom in groepjes uit elkaar. Aan een ronde tafel kiezen ze samen een organisatie en bedenken ze hoe ze daar meer met zingeving aan de slag zouden kunnen. Sommige groepen kiezen een verpleeghuis of een organisatie voor mantelzorg, anderen een supermarkt of hogeschool. De ideeën worden geschreven op post-its, en op een groot vel onder één van de vier vormen van zingeving geplakt. 'Maar er zijn geen hokjes,' benadrukt Steenhuis. 'De Z'en zijn er voor ons, wij niet voor hen.'

Een van de groepen koos een middelgrote gemeente als organisatie. Toegankelijkheid blijkt daarin een belangrijk thema. Mensen moeten meer tijd krijgen om over te steken, oppert Elisabeth van Oostrum van de Raad van Ouderen. 'Als je niet op tijd de overkant kan halen, geeft dat een onveilig gevoel. Het is bijna alsof je niet meer bij de samenleving hoort en niet naar buiten mag.' Ook door voldoende bankjes te plaatsen, voelen ouderen zich meer welkom op straat. Joost Smit van Volledig Zorgvrij stelt dat iedereen boven de 65 gratis vervoer naar museums, concerten en andere activiteiten moet krijgen. 'Of je nu geld hebt of niet.' Geestelijk verzorger Luna van de Poll twijfelt. 'Trek je dan niet alleen de mensen die sowieso al gaan en genoeg geld hebben?'



Het Rijksmuseum organiseert - samen met de Zonnebloem en Cordaan - nu al gratis rondleidingen voor ouderen. In een vast groepje komen ze drie keer kunst kijken met dezelfde vrijwilliger en rondleider. Het blijft een uitdaging om eenzame ouderen te bereiken, erkent rondleider Evelyn Cnossen. 'Maar je ziet wel dat kunst mensen echt verbindt. De werken raken zulke universele thema's aan dat zelfs stille mensen er wat van vinden.' De 'dames' van Cnossen waren niet bepaald eenzaam - of stil. 'Het was net een kippenhok,' lacht ze. 'Wat ze wel heel fijn vonden, was dat alles voor hen georganiseerd was.' Ze werden met een busje opgehaald en weer thuisgebracht, maar ook serieus genomen. 'Soms word je als oudere toch een beetje vergeten,' zegt Cnossen. 'Maar nu hoorden ze er weer even helemaal bij. Ze waren heel dankbaar.'



Dat zingeving heel praktisch kan zijn, blijkt wel uit de diversiteit aan resultaten. Hoe kun je mensen die hun partner zijn verloren op een toegankelijke manier aanraken? Handmassages. Hoe zorg je voor een huiselijke sfeer in een verpleeghuis? Lekker geuren. Hoe kijken ouderen weer met een trots gevoel in de spiegel? Make-overs, inclusief een fotoshoot en expositie in het buurthuis. Hoe blijven ouderen meedraaien in de maatschappij? Laat hen op een hogeschool workshops geven in hun oude vakgebied of organiseer een verhalenwedstrijd in het optekenen van levensverhalen.

III. Zin in volhouden

'Hoe voorkomen we dat al deze ideeën nooit uitgevoerd worden?', vraagt Steenhuis aan het einde van de dag. Door het praktische te combineren met zingeving, concludeert Bram Tilmanns van PostNL. Het postbedrijf is bezig een online platform voor ouderen die dichtbij elkaar wonen op te zetten. Ze kunnen daar contact zoeken met elkaar, maar ook boodschappen bestellen en andere praktische zaken regelen. 'Wat als we daar nu een Spotify-lijst met oude liedjes aan toevoegen of een linkje naar de Luisterlijn zodat ze altijd met iemand kunnen praten?' Eenvoudig te regelen, zegt Tilmanns. 'Maar door dat soort zingevende elementen toe te voegen, maak je een platform ook nuttiger en aantrekkelijker in het gebruik. Ik ga het aan mijn collega's voorleggen.'

Al zijn de ideeën groot, houdt de plannen klein en tastbaar, vindt ook Gerda Cameron van Fos'ten. Toen iemand in haar groepje over tuinieren begon, dacht ze zelf meteen aan de buurttuin in haar wijk in Utrecht. 'Hoe leuk zou het zijn om daar voortaan ook met ouderen aan de slag te gaan?' Durf ook als familie wat van ouderen te vragen, zegt geestelijk verzorger Leonneke Domburg. 'Als het nog kan, maakt een vaste oppasdag het niet alleen fijn maar ook noodzakelijk dat oma er is.' Trek als organisatie dan ook niet altijd meteen 'een blik aan professionals' open, zegt Marijke Wulp van Agora. 'Kijk ook eens wat er in de buurt gebeurt. Je kunt bijvoorbeeld de buurvrouw vragen om af en toe even bij iemand te checken, of misschien zijn er wel allerlei lokale initiatieven gaande.'

Het grootste probleem blijft dat organisaties elkaar nog niet altijd even goed kunnen vinden. 'Jonge startups denken vaak *'out of the box'* en hebben allerlei sprankelende en praktische oplossingen voor meer zingeving,' zegt Carla Cuijpers van GeluksBV. 'Gevestigde organisaties hebben weer de stabiliteit om dat op grote schaal uit te voeren,' vult Marleen Engbersen van het Danspaleis aan. 'Nu zitten we vaak met z'n allen dubbel werk te doen.' Deskundigen kunnen elkaar op lokaal niveau niet eens vinden, zegt Alma van der Heijden-Gomez van Oog voor Utrecht. 'Een kennisplatform waar je elkaar op expertise en locatie kunt vinden, zou fantastisch zijn.'

