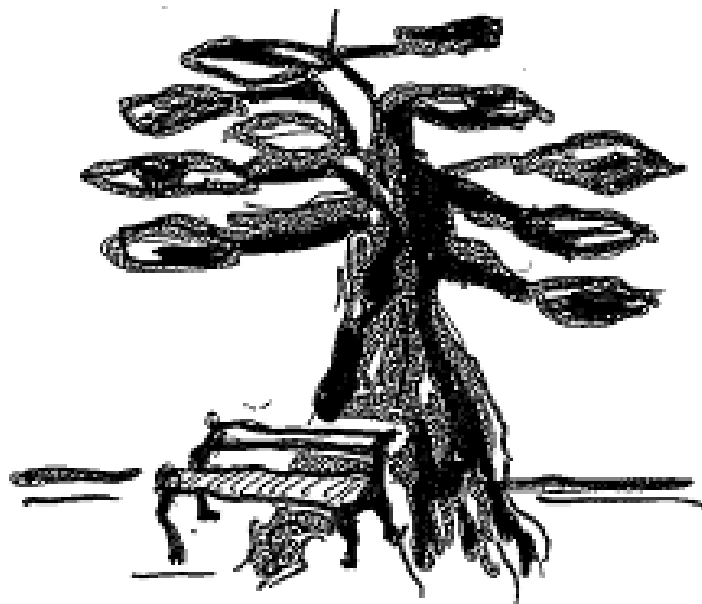


Onder de vijgenboom



Zin in de ouderdom

Verslag 2009- 2010
Ds. René Rosmolen

INLEIDING

Toen collega Jan van Baardwijk mij benaderde met de vraag of ik wilde participeren aan het vanuit de Bergkerk in Amersfoort opgestarte project 'ouderdom en zingeving', hoefde ik niet lang na te denken. Dit project kwam tegemoet aan mijn belangstelling voor deze levensfase. Bovendien vormde dit project een inhoudelijk verbreding van mijn werk als geestelijk verzorger in een psychogeriatrisch verpleeghuis. De ouderdom opgevat als eigenstandige levensfase met een intrinsieke waarde en een eigen dynamiek interesseerde mij al langer. Wat er in ons was en wat wij van het leven maakten, wordt in de eindvorm van de ouderdom zichtbaar (Andriessen). Ouderdom dus niet opgevat als restleeftijd of als louter vervalstadium, daarmee wordt noch aan de ouderdom noch aan de ouderen zelf recht gedaan.

Ook een ander aspect van dit project sprak mij aan, nm dat ouderen niet benaderd werden als object maar als subject. In onze maatschappij is het gebruikelijker ouderen als object te beschouwen, denk aan ouderen als object van zorg of van liefdadigheid of van allerlei AOW berekeningen. Ook in het denken en handelen van de kerk worden ouderen vaak benaderd als de ontvangende partij. Met de beste bedoelingen worden ouderen middagen georganiseerd of diaconale attenties uitgereikt, maar ouderen worden daardoor veelal in de rol van ontvangers, en dus van object gedrongen. Mijn vraag was en is: mogen ouderen ook subject zijn? Waar mogen zij zelf geven? Uitspreken?

Aandacht voor het subject zijn van ouderen, als mensen met een eigen levensverhaal en met een eigen zin- en vormgeving van hun ouderdom, vind ik essentieel. Deze invalshoek van het project nuanceert ook de algemene beeldvorming in onze maatschappij ten aanzien van ouderen. Opvallend in deze algemene beeldvorming is de paradoxale houding ten opzichte van de ouderdom. Nog nooit is men zo oud geworden, maar veel ouderen spiegelen zich aan de dominante waarden van onze maatschappij: zo lang mogelijk jong en vitaal blijven. Denk aan de vitale senior die skiet, reist en aan fitness doet. Daarnaast kent onze maatschappij nog een ander beeld: dat

van de kwetsbare zorgbehoeftige oudere vaak met rollator. Beide beelden zijn uitersten. Autonom versus afgeschreven. Maar de vraag is of deze beelden recht doen aan de innerlijke beleving, de eigen levensverhalen en aan de zingeving van ouderen zelf. Die hoor je pas als je stil wordt, je open stelt, luistert. En dat is precies de invalshoek die in dit project gekozen wordt.

BEGIN FASE

Hoe hebben wij handen en voeten gegeven aan de invulling van dit project? In de beginfase waren m.i. drie aspecten van belang om het project goed 'in de markt te zetten'. Er moest een passende *naam* worden bedacht. Daarnaast waren pr en *werving* van begin af aan belangrijk. Tenslotte moest er een duidelijk *startpunt* gemarkeerd worden.

1. naam

Ik vond het van belang om een naam voor dit project te bedenken die passend, wervend en appelerend is. Uiteindelijk is dat geworden : "*Onder de vijgenboom, zin in de ouderdom*". In de bijbel is de vijgenboom een beeld van sjalom, van rust en vrede. En zo vormt dit beeld een tegenbeeld tegen allerlei denkbeelden over de ouderdom in onze maatschappij. Want naast de moeilijkheden die met de ouderdom verbonden zijn, horen en lezen oude mensen dat ze een probleem aan het worden zijn. '*Zin in de ouderdom*' is de ondertitel. Met deze naamgeving wordt aangeduid dat er in dit project op een andere manier naar de oudere en de ouderdom gekeken wordt. Een soort vrijplaats waarin ouderen zelf aan het woord kunnen komen, zowel met hun levensverhaal als met hun zoeken naar zin, samenhang en bezieling.

2. Pr en werving

Door middel van het opstellen van een persbericht wekte ik de aandacht van de lokale pers in Amersfoort. Dit had tot gevolg dat ik benaderd werd voor een interview. Uiteindelijk verscheen er aan het begin van het eerste jaar een artikel in "de Stad Amersfoort", waarin ik toelichting kon geven op de inhoud, de naam en de doelstellingen van dit project. Naast dit

krantenartikel schreef ik korte artikelen in de kerkbladen van Amersfoort en Hoogland om naamsbekendheid te geven aan het project.

3. Themadienst als startpunt

Als duidelijk markeer- en startpunt kozen we voor een themadienst over de ouderdom. Zowel in Hoogland (in de kerkgemeenschap de Inham) als in de Bergkerk te Amersfoort heb ik deze themadienst gehouden. In laatst genoemde kerk werd de liturgische verbintenis vormgegeven met een handoplegging door collega Jan van Baardwijk. Centraal stond het beeld van Simeon uit Lucas 2 : “een oude man met een kind in zijn armen”. Als visuele ondersteuning werd gebruik gemaakt van de afbeelding van het laatst bekende schilderij dat Rembrandt van Simeon gemaakt heeft. Ook werden er in de kerkzaal zes door mij gemaakte fotoportretten van ouderen geëxposeerd. Foto’s waarin ik iets van de schoonheid en waardigheid van de ouderdom heb getracht weer te geven.

VORM EN INHOUD

Welke concrete stappen hebben we gezet in het eerste jaar om vorm en inhoud aan ons project te geven? Drie aspecten waren hierbij voor mij leidend. Er wordt voor ouderen veel aangeboden in de sfeer van ontspanning en vermaak. Wij wilden inzetten op zingeving, op reflectie op het eigen levensverhaal en op kernthema’s van de ouderdom. In ons aanbod moest deze inzet doorklinken. Daarnaast vroeg ik mij af: “Wat zou ik nu zelf zinnig vinden, waar zou ik nu zelf als oudere op af zijn gekomen en de moeite waard hebben gevonden?” En als laatste: ik wilde werken vanuit het idee van ‘een steen in de vijver’: vanuit een creatief kernaanbod kijken waar het ons zal brengen..”. Uiteindelijk mondde dit alles uit in het opzetten van twee kringen, *een poëziekring* en een kring over het *levensverhaal*.

1. Drie middagen poëzie: 'dichter bij de ouderdom'

Aankondiging

"Bekende Nederlandse dichters hebben indrukwekkend geschreven over ouder worden en over de ouderdom. Denk aan Vasalis, Gerhardt en Kopland. Op drie middagen zullen er o.a. van hen gedichten gelezen worden. Kunnen deze gedichten een opstap vormen om met elkaar in gesprek te raken over onze eigen ervaringen met ouder worden/ouderdom? Waar raken deze gedichten ons zelf en ons levensverhaal? De nadruk zal dus niet zozeer liggen op de taalkundige details maar meer op pastorale / spirituele aspecten. Naast deze gedichten zullen we korte essays over de ouderdom lezen van de pastoraal psycholoog H.A. Andriessen uit zijn boekje: 'De tijd te vriend houden, spiritualiteit van de ouderdom'."

Met deze tekst werd reclame gemaakt in lokale media, kerkbladen en kerkdiensten. Spannend was het om af te wachten. Zou het aanslaan? Verrassend was het grote aantal aanmeldingen! Blijkbaar voorzagen we in een behoefte.... Er moesten twee kringen geformeerd worden op twee locaties (morgen-/middagkring met totaal ong. 25 deelnemers, waarvan vier mannen, leeftijd 65-85). Er was een Neerlandicus uitgenodigd om ons, waar nodig, nader te informeren over de achtergrond van dichters en gedichten. In overzicht zag de opzet er als volgt uit:

Eerste bijeenkomst

<i>Een kinderspiegel</i>	Judith Herzberg
<i>Genesis</i>	Ida Gerhardt
Literatuur gaan 54/58	H.A. Andriessen Een eigen weg te
<i>Op de overtoom</i>	Remco Campert
Literatuur	H.A. Andriessen De tijd te vriend houden 105vv

Tweede bijeenkomst

<i>Onder de appelboom</i>	Rutger Kopland
<i>Groot ouders</i>	Judith Herzberg
<i>Sub finem</i>	Maria Vasalis

Literatuur

H.A. Andriessen De tijd te
vriend houden 27/3

Derde bijeenkomst

Tijd

Rutger. Kopland

Ouderdom

Ida Gerhardt

Ouderdom

Maria Vasalis

Literatuur

H.A. Andriessen Een eigen
weg te gaan 92/95

Evaluatie

De opzet pakte goed uit. De gedichten werden hardop gelezen waarna het de deelnemers vrij stond te associëren en te interpreteren. Het bleek dat de gedichten inderdaad openend werkten naar het eigen levensverhaal en kernthema's van de ouderdom. Door aansluitend gezamenlijk essays van H.A. Andriessen te lezen werden persoonlijk ervaringen in een breder kader geplaatst. Thema's die aan de orde kwamen o.a.: gracieus oud worden, wat is daarvoor nodig?, het 'mogen' als levenshouding in de ouderdom, in het einde staan, omgang met toenemende kwetsbaarheid, de kleur van onze spiritualiteit als groeien en leven vanuit de (B)bron. De deelnemers vonden het verrijkende bijeenkomsten, niet alleen de onderlinge uitwisseling, maar juist ook het samen lezen en bespreken van gedichten en het samen luisteren naar de woorden van Andriessen.

Bovendien: de steen in de vijver bleek te werken. De Volks Universiteit Amersfoort toonde belangstelling om deze kring op te nemen in hun cursus aanbod van 2010/2011.

**2. Zeven bijeenkomsten rond het thema: 'Een eigen weg
gegaan'.**

Aankondiging

"Wij gaan een eigen weg in en door het leven. Maar je zou kunnen zeggen dat juist in de ouderdom het gaan van een eigen weg bij uitstek een hoofdthema is. Oude(re) mensen hebben zich het leven op hun manier eigen gemaakt. Hun ervaringen,

inzichten, verworvenheden zijn kostbaar en verlenen hen een eigen waardigheid. In hun ouderdom geven zij hun verleden, heden en toekomst een eigen zin en betekenis. Er wordt teruggekeken (soms in verwondering), het heden kent meer begrenzungen en is minder vanzelfsprekend, en over de toekomst wordt verschillend gedacht en gehoopt. In zes bijeenkomsten zullen we deze thema's nader verkennen. Aan de orde komt o.a: het geheel van het leven, de innerlijke ruimte, balans opmaken, beamen van de ouderdom, het verband van generaties, de spiritualiteit van de ouderdom. We zullen gebruik maken van non-verbale werkvormen (schilderen en tekenen, zonder dat daarvoor artistieke bekwaamheid nodig is), een vleugje poëzie en samen korte essays lezen van Herman Andriessen over de 'geestelijk dimensies' van de ouderdom”

Verrassend genoeg miste ook deze tekst, gepubliceerd in lokale kerkbladen, z'n uitwerking niet. Evenals bij de poëziekring moesten ook bij deze kring twee groepen geformeerd worden (8/9 deelnemers per groep, in de leeftijd van 55-85, geen mannen). De opzet zag er als volgt uit.

- I *Het geheel van het leven*
Creatieve opdracht: Maak een beeld van elke 20 jaar van je leven. Lezen: Andriessen: Staan in het einde blz 63/68
- II *Innerlijke ruimte*
Creatieve opdracht: Verbeeld de plek waar je je als kind thuis voelde. Lezen: Andriessen: De tijd te vriend houden blz 65
- III *Beamen van de ouderdom*
Creatieve opdracht: Maak een drieluik: Heden verleden toekomst. Lezen: Andriessen: Staan in het einde blz 53
- IV *Balans*
Creatieve opdracht: Ontwerp de voorkant van je levensboek en schrijf daarna de achterflap.
Lezen: Andriessen: De tijd te vriend houden blz 109

V Tussenpositie

Creatieve opdracht: Maak eigen genogram

Lezen: Andriessen: Staan in het einde blz 75

VI Putten uit de bron.

Neem voorwerp, gedicht of muziek mee dat je inspireert.

Blikrichting

Het hoofdaccent van deze kring kan met een beeld verduidelijkt worden. Het jonge vooruitstrevende leven kan vergeleken worden met een kanoer die zich voortbeweegt met de blik vooruit. Het oudere leven kan vergeleken worden met een roeier die zich voortbeweegt met de blik in achterwaartse richting, op dat wat gepasseerd is. Deze blikrichting, voortgaan terwijl men naar het geleefde leven kijkt, wordt in de ouderen zorg 'reminiscentie' genoemd. Tevens raakt het aan het life review concept van de narratieve psychologie (Bohlmeijer, de betekenis van Levensverhalen) Bij de deelnemers de blikrichting van een roeier ensceneren, terugkijkend op het eigen leven, was ons uitgangspunt voor de opzet van deze tweede kring.

Bouwstenen

Drie componenten vormden de bouwstenen voor de opzet: a).

Het project 'Op zoek naar zin van het Trimbos instituut

b). Elementen uit de creatieve therapie c). Literatuur van H.

Andriessen.

a. Op zoek naar zin

Het door het Trimbos instituut uitgegeven project 'Op zoek naar zin', (geschreven door José Franssen en Ernst Bohlmeijer) heeft uitvoerige aandacht gekregen in het Tijdschrift Geestelijk Verzorging en in het Nieuwe Handboek voor Geestelijke Verzorging (Govert Bach 292vv). Dit van oorsprong preventieve programma voor ouderen met lichte depressiviteitsklachten voorzag ons van ideeën voor deze tweede kring. Maar er moest wel een vertaalslag gemaakt worden naar onze beoogde doelgroep. Wat ons aansprak in dit Trimbos project was de

nadruk op de Life review methode als bron van zingeving, het gebruik van elementen uit de creatieve therapie en de afwisseling tussen individuele en gemeenschappelijk werkvormen.

b. Esthetische illusie

Als creatief therapeut was het werken met non verbale werkvormen mij niet vreemd. Maar de deelnemers zelf moesten wel 'verleid' worden tot opwarm oefeningen en tot het gebruik van beeldende werkvormen. Toch bleek telkens weer dat juist deze werkvormen een ander appel deden op de blikrichting van het terugkijken op het eigen levensverhaal. Door het gebruik van creatieve werkvormen wordt een 'esthetische illusie' tot stand gebracht. Dat is een metaforische en transitionele ruimte die met behulp van de verbeelding gecreëerd wordt. Deze esthetische illusie werkt door in zowel het proces van het maken als in het eindwerkstuk. Tijdens het maken verkeert men in een soort 'flow', een gemoedstoestand waarin verleden, heden en toekomst door elkaar lopen en waarin allerlei associaties, inzichten en intuïties vrij spel krijgen. Dit levert vaak nieuwe inzichten op. Vergeten details uit het levensverhaal komen weer boven. Het werkstuk zelf kan beschouwd worden als een 'venster' met hermeneutische waarde. Men revalideert, men geeft opnieuw zin en waarde aan elementen uit de eigen biografie. Een deelnemer verwoordde dit bijvoorbeeld als volgt: "Nu zie ik voor me wat mijn positie in het gezin is geweest. Ik wist het wel ongeveer maar nu zie ik het echt en voel ik het dieper".

c. Kernthema's van de ouderdom

Ook bij deze tweede kring maakten we gebruik van de boeken van Andriessen over kernthema's van de ouderdom, (*Staan in het einde, De tijd te vriend houden*). De te lezen stukken werden in kopie vorm uitgereikt en samen hardop gelezen en daarna besproken. Juist de wisselwerking met voor de pauze non verbale werkvormen en na de pauze meer reflecterend aan de hand van de stukken van Andriessen werkte verdiepend en inzichtgevend.

Evaluatie

- We kozen er voor om deze kring in de veertig-dagen tijd te houden. Het is een intensieve tocht geweest die wij met de deelnemers in deze tijd van het kerkelijk jaar zijn aangegaan.
- Door het gebruik van beeldende werkvormen kwamen deelnemers op een andere manier en een andere laag in contact met hun levensverhaal. Hun levensverhaal werd niet opgevat en benaderd als een opsomming van gebeurtenissen, jaartallen en feiten, maar als materiaal dat men opnieuw kon hernemen en zowel letterlijk als figuurlijk: in ogenschouw kon nemen. Dit her-nemen raakt aan wat Harry Kunneman 'het tweede register' genoemd heeft. Bij deze benaderingswijze gaat het meer om het narratieve dan om het cognitieve, meer om het emotionele dan om wetmatigheden, meer om interpretaties dan om technieken. Er wordt naar zingeving gezocht en de communicatie is eerder dialogisch dan monologisch (Handboek Geestelijke verzorging 293)
- Ook hier was de wisselwerking tussen eigen beeldend werken, onderlinge uitwisseling en gemeenschappelijk lezen van de literatuur van Andriessen uiterst zinvol.
- Voor ons als begeleiders was het verrassend dat ons aanbod in dit eerste jaar zo'n goede respons kreeg, zowel van kerkelijk als niet kerkelijk verbonden deelnemers. In onze ogen kan een kerk een waardevolle bijdrage aan de samenleving bieden als zij zich als vrijplaats presenteert waarin (oude) mensen tot zich zelf kunnen komen, met hun levensverhalen en met hun zoeken naar zin, samenhang en bezieling.

Mei 2010

Ds. René Rosmolen

Literatuur

H.A. Andriessen *Een eigen weg te gaan*, ouderen en spiritualiteit 2005 Ten Have

H.A. Andriessen *De tijd te vriend houden*, spiritualiteit bij het ouder worden 2009 Ten Have

H.A. Andriessen *Staan in het einde*, over het beamen en verdiepen van de ouderdom, 2009 Ten Have

Bohlmeijer, *de betekenis van Levensverhalen*, 2007 Bohn Stafleu van Loghum

Jaap Doolgaard *Nieuw Handboek Geestelijk verzorging* 2006 Kok

José Franssen en Ernst Bohlmeijer, *Op Zoek naar zin*, Trimbos instituut

Tijdschrift Geestelijk Verzorging Jaargang 12 febr 2009 :
Thema op zoek naar zin.

Planning van seizoen 2010 – 2011

Stond het eerste jaar in het teken van verkennen en in initiëren van het thema, boven het tweede jaar zou als werktitel : **‘verbreding’** geschreven kunnen worden. Het doel is om het project plaatselijk en landelijk meer bekendheid te geven en het naar verschillende kanten te verbreden. In vogelvlucht ziet de jaarplanning er als volgt uit:

- in het najaar kan het project verbreed worden door ingang te zoeken bij plaatselijk wijkkerken(raden). Gezocht wordt naar aansluiting bij bestaande ouderen/pastoraat groepen om hen te informeren over onze visie en werkvormen.
- Op verzoek wordt het project door mij geïntroduceerd en toegelicht in kringen van geestelijk verzorgers op hun regio bijeenkomst.
- Het project kan geïntroduceerd worden bij lokale politiek door contact te leggen met de wethouder.
- In november staat het onderdeel poëzie bij de ouderdom gepland bij de VUA.
- In het najaar zal getracht worden om een interview in Dieluik te arrangeren.
- In december staat een interview in de planning met het landelijke blad Kerkinformatie. De redactie is geïnteresseerd geraakt in ons lokale initiatief (en wil daar bekendheid aan geven in een landelijke serie ‘Gemeente en ouderen’.) Het interview zal eind januari in Kerkinformatie opgenomen worden.
- Er is een werkgroep geïnitieerd (Jan van Baardwijk, Lucas Heijes, Lambert Pater, Rene Rosmolen) die op 18 maart 2011 in de Bergkerk een symposium zal organiseren over de ‘waarde van de ouderdom’. Drie landelijk bekende

sprekers hebben toegezegd: Frits de Lange, Hanneke Meulink-Korf, een derde wordt gezocht.

- In mei 2011 zal er een kring gehouden worden 'Ouderdom in beeld'. Op een aantal maandagen zullen we 's morgens een film bekijken waarin de thematiek van de ouderdom op een specifieke manier in beeld wordt gebracht. Na de gemeenschappelijk lunch volgt er uitwisseling en nabespreking.