**Ouder worden**

**Hoe mensen ineens anders met mij omgaan**

Wanneer iemand ouder wordt, dan verandert er iets in de wijze waarop hij met zijn omgeving omgaat en de omgeving met de oudere. Denk bijvoorbeeld maar aan de sociale consequenties die pensionering of de VUT- regeling met zich meebrengen. Of wat te denken van de gevolgen, wanneer de kinderen het huis uit gaan. De ouder wordende mens moet zich aanpassen. Er wordt ineens iets anders van hem verwacht. Men gaat op een andere manier naar hem kijken. Daar gaat het over in dit artikel.

**Verschillende manieren van oud worden**

Het is goed om onszelf eens af te vragen hoe we tegen het ouder-worden aankijken. Je kunt dat namelijk op verschillende manieren doen. Ik denk dat de meeste mensen geneigd zijn om naar de kalenderleeftijd te kijken. We noemen dat in de psychologie ook wel de **'chronologische leeftijd'**. Iemand die 75 jaar is, noemen we al snel oud. Maar eerlijk gezegd vind ik dat wel een heel beperkte manier van kijken naar ouderen.

Je kunt een oudere broeder of zuster toch niet alleen maar beoordelen op het aantal jaren dat hij of zij hier op aarde is. Een mens bestaat immers ook nog uit een lichaam, een ziel en een geest en is hij geschapen om relaties te hebben. Een 75 jarige kan qua leeftijd dan misschien oud zijn, in zijn psyché en zijn handelen hoeft dat helemaal niet zo te zijn. In het omgaan met onze oudere broeder of zuster is het daarom belangrijk ook de volgende drie soorten leeftijden op het oog te hebben:

**De biologische leeftijd.** Hier wordt rekening gehouden met de aard en de toestand, waarin het lichaam van de oudere zich bevindt. Naarmate de jaren verstrijken, gaan het lichaamsweefsel en organen in kwaliteit achteruit.

**De psychologische leeftijd.** Dit zegt iets over de manier waarop de oudere zich, in de situatie waarin hij zich bevindt, kan aanpassen. Daarbij kun je denken aan de wijze waarop iemand in staat is om controle uit te oefenen over zijn emoties en gedachten.

**De sociologische leeftijd.** In deze leeftijd gaat het over de verwachtingen en reacties van de omgeving op het ouder worden. Hoe reageren anderen op bijvoorbeeld het biologisch- en psychologisch ouder worden.

In deze uitgave van Promise laten we de veranderingen op het gebied van het lichaam en de psyché even buiten beschouwing. Misschien dat we daar een andere keer op terugkomen. In deze uitgave gaan we ons vooral richten op de sociologische leeftijd. We gaan ons dus bezig houden met veranderingen in relaties en veranderingen in de persoonlijke status van de ouder wordende broeder en zuster. Maar voordat we dat doen, gaan we ons eerst verdiepen in het begrip 'sociale rol'.

**Wat is een 'sociale rol'**

Wanneer iemand ouder wordt, dan verandert er iets in de taken die hij uitvoert en de verplichtingen die hij heeft. Er verandert echter ook iets in de verwachtingen, die mensen van hem hebben. Hoe die taken er gaan uitzien en wat die verwachtingen worden, hangt af van de positie die iemand binnen o.a. de gemeente of de samenleving heeft. Hiermee hebben we het over 'sociale rollen'. Een sociale rol wijst dus op de positie of status die iemand heeft.

Zo heeft ieder mens verschillende sociale rollen. Een zuster kan bijvoorbeeld de sociale rol vervullen van moeder in het gezin, maar ook tegelijkertijd, die van gemeentelid en directiesecretaresse. En een broeder kan gelijktijdig de sociale rol vervullen van zelfstandig ondernemer en van amateurvoetballer.

De omgeving gaat op een heel speciale manier om met die sociale rollen. De mensen om ons heen verwachten namelijk dat wij ons gaan gedragen naar de sociale rollen die we vervullen. De omgeving verwacht bij een bepaalde positie een bepaald gedrag. Sterker nog, de mensen om ons heen verwachten over het algemeen dat de verschillende sociale rollen op elkaar zijn afgestemd. Als dat niet gebeurt, dan kan dat voor die persoon knap lastig worden.

Een broeder die bijvoorbeeld de sociale rol heeft van pastoraal teamlid verwacht men niet vloekend op het voetbalveld. Men vindt het ook heel vreemd als een directeur van een grote onderneming meedoet met een bingoavond van de buurtvereniging. Op dezelfde wijze verwacht de maatschappij bijvoorbeeld van een oudere dat hij met zijn 65e levensjaar stopt met werken. Dat hoort immers bij zijn sociale rol van 'oude mens'.

**Illustratie 1:**

**Dhr. de Boer (65)**

Dhr. de Boer is een 65-jarige man die samen met zijn zoon in een huisje in het dorp woonde. Zijn vrouw is overleden toen zoon Jan werd geboren.   
Dhr. de Boer is jaren werkzaam geweest als melkboer en kwam hierdoor veel bij mensen thuis. Hij was een geziene gast. Nu breekt de tijd aan dat dhr. de Boer met pensioen gaat. Hij heeft hier veel zin in en kijkt uit naar de nieuwe periode in zijn leven.   
Dhr. de Boer wil nog veel dingen doen waar hij voorheen niet aan toe kwam, zoals fietsen, het bezoeken van musea en het afleggen van familiebezoekjes. Ook de postzegelverzameling is al een hele tijd niet bijgewerkt.   
Twee maanden na zijn pensioen is er veel veranderd. Zoon Jan, die naast zijn werk voor het huishouden zorgde, is de laatste tijd weinig tijd thuis geweest, omdat hij veel moest overwerken. Vorige week is hij verhuisd naar de stad in verband met een nieuwe baan.

Dhr. de Boer blijft alleen achter. Het valt hem erg tegen om alleen te zijn. Hij is eraan gewend geraakt om mensen om zich heen te hebben. Hij is wel blij voor zijn zoon, die de baan heeft gekregen die hij zo graag wilde, maar het is zo stil geworden in huis. Alle dingen, die in en om het huis gedaan moeten worden, moet dhr. de Boer nu alleen opknappen. Het valt niet mee om daarnaast nog de dingen te doen waar hij zo`n zin in had. Een enkele keer denkt hij terug aan hoe goed en mooi alles voorheen was.

Na een pittig gesprek met zijn zoon besluit dhr. de Boer er wat van te maken. Doordat hij er financieel erg op achteruit is gegaan, is het niet mogelijk om een huishoudster te laten komen. Bovendien voelt hij zich hier ook te goed voor. Met vallen en opstaan slaagt hij erin zijn leven weer wat op de rails te krijgen.

Dhr. de Boer begint het prettig te vinden om zich zelfstandig te kunnen ontplooien en geniet er van wanneer mensen om hem heen hier een complimentje over maken. Hij merkt ook dat er daarnaast voldoende tijd overblijft om leuke dingen te doen. Zo verricht hij zo nu en dan hand- en spandiensten bij de kerk en maakt hij regelmatig fietstochtjes met de buurman. Ook de postzegelverzameling van jaren terug is inmiddels bijgewerkt. Dhr. de Boer bloeit weer helemaal op.

**Wat zijn de gevolgen van rolveranderingen**

In het verhaal van dhr. de Boer (zie illustratie 1) vinden we een aantal sociale rollen terug. We noemen er een paar. Hij is behalve weduwnaar en alleenstaande ook een familiemens en een vader. Dhr. de Boer is gepensioneerd. Tot voor kort was hij melkboer. En verder zien we dat hij naast een sportieve fietser ook een cultuurliefhebber is. Dit zijn allemaal sociale rollen die horen bij het leven van dhr. de Boer.

In zijn leven hebben een aantal sociale veranderingen plaats gevonden, omdat zijn sociale rollen zijn gewijzigd. Hieronder willen we, naar aanleiding van het verhaal van dhr. de Boer, een aantal consequenties van die veranderingen beschrijven. We merken namelijk in het pastoraat dat veel mensen moeite hebben met dergelijke veranderingen die optreden bij het ouder worden. Het volgende overzicht kan misschien helpen om iets meer inzicht en begrip te hebben voor de gevolgen daarvan.

Verandering in levensritme

* Verandering in stemming
* Verandering in de omgeving
* Verandering van taken en verwachtingen
* Verandering op financieel en materieel gebied
* Verandering in normen en waarden
* Verandering in zelfbeeld
* Verandering in de relaties

**1)Rolverandering betekent meestal een verandering in het levensritme**

Het pensioen van dhr. de Boer betekent voor hem veel vrije tijd, die op een andere manier moet worden ingevuld. Wanneer een oudere een groot deel van zijn leven heeft gewerkt en zijn beroep valt weg, dat zal hij een nieuw levensritme moeten vinden: hoe ga je om met de tijd die vrijkomt; hoe vind je weer vaste punten in de dagindeling om een stuk orde te krijgen; hoe vind je nieuwe interesses en bezigheden; in plaats van collegae gaan vrienden een grotere rol spelen. Verandering in het levensritme kan ook ontstaan door toenemende beperkingen van het lichaam of doordat een oudere zich bijvoorbeeld niet meer zo lang kan concentreren op Eén activiteit.

**2)Rolverandering betekent vaak een verandering van taken en verwachtingen die men heeft ten aanzien van de ouderen.**

Na een moeilijke tijd kan dhr. de Boer steeds zelfstandiger functioneren. Zijn omgeving maakt hier complimenten over. De praktijk wijst soms ook wel eens anders uit. Erg actueel is momenteel 'discriminatie op basis van leeftijd'. De maatschappij verwacht bijvoorbeeld dat ouderen een minder actieve rol vervullen in de samenleving. We hebben net al even de pensioengerechtigde leeftijd genoemd. Maar je zou ook kunnen denken aan ouderen, die een bestuursfunctie willen vervullen in het jongerenwerk of actief willen meedraaien in een sportvereniging en geweigerd worden, omdat ze te oud zijn.

Onlangs is een onderzoek gedaan naar de manier waarop de samenleving naar ouderen kijkt. Overheersend is toch wel de negatieve gedachte, dat ouderen altijd problemen hebben. Een andere gedachte, die veelvuldig wordt genoemd, is dat ouderen vaak hulpbehoevend zijn en dat we hen daar te weinig bij helpen. Er waren ook mensen, die vertelden dat ze het 'oud zijn' de moeite waard vinden om ernaartoe te leven (wijsheid, rust, ervaring, tijd, enz.). Maar deze groep was in de minderheid. Hierin proef je dat de verwachtingen ten opzichte van ouderen eerder negatief dan positief zijn gekleurd.

**3)Rolverandering kan ook een verandering in het zelfbeeld met zich meebrengen.**

Ouderen kunnen het gevoel krijgen dat ze niet meer meetellen.

Dhr. de Boer komt er alleen voor te staan, maar hij peinst er niet over om een huishoudster in dienst te nemen. Wat denkt men wel. Hij laat zich niet zomaar aan de kant drukken. Dit zegt iets over zelfbeeld. Dhr. de Boer hield stand, maar wat zou er met zijn zelfbeeld zijn gebeurd als hij lichamelijk niet meer in staat was tot huishoudelijk werk? Hoe zou de omgeving gereageerd hebben?

Het beeld dat anderen van iemand hebben, beïnvloedt weer het beeld dat iemand van zichzelf heeft. Als de omgeving een oudere ziet als hulpbehoevend en passief, dan kan het gebeuren dat deze oudere dit zelf ook gaat denken en een zelfbeeld krijgt dat hieraan beantwoordt. Zo las ik eens van een veertigjarige man, die zich voor het eerst oud voelde, omdat een meisje in de tram voor hem opstond.

Het kan zelfs gebeuren, dat een oudere bepaalde dingen niet meer doet (die hij nog best zou kunnen doen) alleen maar, omdat de omgeving het gek zou vinden. Sommige ouderen vinden het bijvoorbeeld moeilijk om frisse, jeugdige kleding te dragen, omdat ze bang zijn dat er dan over hen gekletst gaat worden.

Het zelfbeeld van ouderen was vroeger positiever dan nu. Vroeger waren zij de enige, die belangrijke levenservaringen konden doorgeven (vgl. Deut. 32:7). Daardoor hadden ouderen behoorlijk wat aanzien en werd er met respect met hen omgegaan. Maar tegenwoordig verwacht men dergelijke hulp eerder van de wetenschap. Op Eén of andere manier communiceert de maatschappij naar de ouderen toe: "Wat jullie weten en hebben geleerd, dat is allang achterhaald". Ik denk dat ouderen daardoor verlies lijden in aanzien en eigenwaarde. Dat is het verschrikkelijke van de huidige tijdsgeest. Beste lezer, laten we ons alsjeblieft vasthouden aan een diep respect voor de oudere, zoals de Here ons dat leert. *"Voor het grauwe haar zult gij opstaan en zult het aangezicht van de oude vereren en gij zult vrezen voor uw God: Ik ben de Here"* (Lev. 19:32).

**4) Rolverandering kan ook duiden op een verandering in de stemming**

Wanneer iemand zijn status (sociale rol) heeft ontleend aan zijn werk, dan kan hij psychisch volledig instorten bij verlies van zijn werk. Dit komt vrij regelmatig voor. De persoon gaat zich afvragen wie hij is zonder zijn werk, maar kan daar geen antwoord op vinden. Alles stond in het teken van zijn baan, maar nu ervaart hij niets anders dan een grote leegte in zijn leven.

Soms kan ook de levensinstelling van een oudere bijdragen tot een bepaalde stemming. Ook dhr. de Boer denkt te midden van de moeilijke situatie wel eens terug aan hoe goed en mooi alles voorheen was. Er zijn ouderen die bijna alleen maar kunnen denken aan vroeger. De confrontatie met bijvoorbeeld het computertijdperk maakt dat ze zich terugtrekken in de wereld van toen. Anderen proberen daarentegen de waarde van het heden te ontdekken en worden actief door bijvoorbeeld een cursus 'Internet voor Ouderen' te volgen.

Verandering van stemming kan ook lichamelijke oorzaken hebben (maar daar zouden we ons in dit artikel niet op richten), in veel gevallen echter heeft het ook te maken met angst voor het onbekende. Wat is het dan machtig om te weten, dat we een God hebben die alomtegenwoordig is en bij wie alle dingen bekend zijn. Ik kan me best voorstellen dat angst voor de toekomst een rol speelt in de gemoedstoestand. Laatst sprak ik met een broeder, die bang is om dement te worden. Steeds wanneer hij iets vergeet, bekruipt hem het angstige gevoel dat hij binnenkort in een tehuis zal zitten en rare dingen uitkraamt. Samen mochten we Mattheus¸6:34 lezen:

*"Maakt u dan niet bezorgd tegen de dag van morgen, want de dag van morgen zal zijn eigen zorgen hebben"*. Hij zei toen tegen me: "Het is fijn broeder, dat je dat leest, maar ik heb het nodig dat iemand dat elke dag met me leest. Want morgen ben ik het weer vergeten en word ik bang, dat het in mijn hoofd niet in orde is". Samen hebben we de tekst op een kaartje gezet en boven de aanrecht geplakt. Maar inderdaad, wat zou het fijn zijn als er iemand is, die hem elke dag even bemoedigt. Misschien bent u wel die persoon.

**5) Rolverandering geeft veelal verandering op financieel en materieel gebied**

Dhr. de Boer is er financieel niet op vooruit gegaan. Hij kan zich bijvoorbeeld geen huishoudelijke hulp permitteren. Hoewel de huidige generatie zich over het algemeen goed heeft ingedekt door allerlei polissen, die zorgen voor een aanvulling op de oudedagsvoorziening, zijn er nu nog veel ouderen, die rond moeten komen van een WAO-uitkering of een klein pensioen. Dit vergt soms enige of een behoorlijke aanpassing in levensstijl.

Een recente zorgnota van de Nederlandse overheid liet zien, dat er nog steeds stille armoede is onder de ouderen. Wat een uitdagende taak ligt hier voor de christelijke gemeente. Met name de huiskringen kunnen hierin een ondersteunende rol spelen door hen eens iets extra toe te stoppen. Dat hoeft natuurlijk lang niet altijd in geld, maar dat kan ook in natura (voedsel, kleding, enz.) of door eenvoudige klusjes in of om het huis te doen.

**6) Rolverandering kan verandering in relaties met zich meebrengen**

Dhr. de Boer blijft alleen achter in zijn huis. Hij moet nu de dingen alleen opknappen. Een bekend verschijnsel is de 'lege-nest-fase'. Wanneer alle kinderen het huis uit zijn, kan er vereenzaming optreden. Ook is er steeds meer kans op verlies aan contacten door het overlijden van vrienden of het wegvallen van collegae door het verliezen van werk.

De (bekende) wereld wordt steeds kleiner. Daarom mogen we ouderen best aanmoedigen om er ook eens uit te gaan. Alleen dan zullen we zelf vaak het voortouw moeten nemen. Dat kost inspanning van onze kant. Maar wat kan het verrijkend voor hen zijn om even buiten hun eigen straatje komen. En wat een opdracht ligt hier voor de kinderen om hun ouders met een zekere regelmaat thuis te halen. Ik weet dat dit niet altijd gemakkelijk is, maar het kunnen voor ouders momenten zijn om naar uit te zien. En is het trouwens niet onze christenplicht om dat te doen (vgl. Ex. 20:12; Deut. 5:16; Matt. 15:4 en Ef. 6:2-3)?

Ouderen, die problemen hebben met hun gezondheid, hebben trouwens steeds meer behoefte aan contact met en steun van hun kinderen of familie. Hoewel ze dat enerzijds graag willen, kan hun dat anderzijds weer veel moeite kosten. Immers, ze hebben altijd voor hun kinderen gezorgd en nu zijn ze afhankelijk van hen. Dat is niet altijd even gemakkelijk om te accepteren Dat geldt trouwens ook voor de kinderen, die hun ouders nu meer op basis van een soort partnerschap moeten benaderen, dan op basis van een 'autoriteitsverhouding'.

Voor sommige ouderen binnen de gemeente, waar ik werkzaam ben als pastor, is het een zegen om bezoek te krijgen van 'het bezoekteam voor ouderen en zieken'. Het bezoekteam bestaat uit ongeveer 20 vrouwen, die regelmatig een visite afleggen bij ouderen die graag wat aanspraak willen hebben. Deze vrouwen bieden dus geen langdurige zorg, maar brengen door hun bezoekjes een stuk bemoediging en gezelligheid. Als gemeente mogen we erg blij zijn met deze vrouwen, die op deze wijze de Here en hun oudere naaste mogen dienen.

**7) Rolverandering kan ook verandering in de omgeving met zich meebrengen**

Nauw samenhangend met veranderingen in relaties is de verandering in de omgeving. Bij dhr. de Boer was het zo stil geworden in huis. Na het vertrek van zijn zoon hing er geen sfeer meer in huis. Zo komt voor veel ouderen de wereld op zijn kop te staan, wanneer er bijvoorbeeld een verhuizing plaats vindt naar een verzorgings- of bejaardentehuis. De buurt is vreemd; vertrouwde contacten vallen weg; er zijn andere geluiden. Het steeds maar weer aanpassen en incasseren kan erg vermoeiend en deprimerend werken.

Wat is het dan fijn als er broeders en zusters zijn, die wat continuïteit kunnen brengen in het afleggen van bezoeken. Behalve het 'bezoekteam voor ouderen en zieken' kennen we ook nog een 'team ouderenpastoraat', waar we als gemeente best voor mogen danken. Dit team, bestaande uit ongeveer 12 leden, draagt wekelijks zorg voor ongeveer 25 oudere broeders en zusters uit onze gemeente. Ter aanvulling op de wisselende bezoekjes van het bezoekteam geeft dit team meer structurele zorg aan de hulpbehoevende ouderen binnen onze gemeente. Dat betekent dat er vaak een langdurige en intensieve relatie met hen wordt aangegaan.

**8) Rolverandering heeft vaak te maken met een verandering in normen en waarden door de tijd heen**

Ouderen en jongeren kunnen elkaar soms zo moeilijk begrijpen. Daar hoeven niet eens veel generaties tussen te liggen. Veel ouders hebben al communicatieproblemen met hun eigen kinderen, omdat ze een heel andere taal spreken. Gaan we echter meerdere generaties terug dan komen we behalve een communicatieprobleem, ook een verandering in normen en waarden tegen. Veel ouderen houden vast aan de oude en vertrouwde normen en waarden. Veel jongeren (maar ook volwassenen) zien hen daardoor als ouderwets. Ouderen worden dan niet meer serieus genomen. Ze zijn uit de tijd.

Het is bedroevend dat massaal wordt vergeten dat ouderen een levenswijsheid bezitten, waar de jongeren niet zonder kunnen. Ook al verschilt de wereld van de ouderen soms gigantisch met die van de huidige generatie, toch hebben ze iets door te geven vanuit hun jarenlange ervaring en kunnen daarmee goede raad geven. Soms kunnen hun normen en waarden juist diepe waarheden bevatten, die ons kunnen behoeden voor grote misstappen.

***Bart Broekman***

Oktober 2000

De (gefingeerde) illustraties in dit artikel zijn verzorgd door Petra van der Molen en Wilma Zeilstra, leden van het Team Ouderpastoraat van de Vrije Baptistengemeente in Drachten. Hieronder vindt u hun verhaal van mevrouw Bakker. Als u zich nader wilt bezinnen over dit artikel, dan kunt u naar aanleiding van illustratie 2 de volgende vragen beantwoorden:

* Noem de sociale rollen en de veranderingen in het leven van mevr. Bakker.
* Welke gevolgen heeft dit voor haar leven?
* Wat kunt u als gemeentelid doen om haar in dit proces te helpen?

**Mevrouw Bakker (75)**

Ze is jaren vroedvrouw geweest en iedereen kent haar als zuster Bakker. Ze is nooit getrouwd geweest.   
Haar werk was haar lust en haar leven. Ze vond het erg moeilijk toen ze op 65- jarige leeftijd haar werk neer moest leggen. Ze wilde nog wel jaren doorgaan.   
Mevr. Bakker had nog veel contact met de gezinnen, waar zij als vroedvrouw had gewerkt. Ze vond het erg leuk om te zien hoe 'haar' kinderen op hun beurt ook weer kinderen kregen.   
Ook was ze erg actief bij de plattelandsvrouwen, ze mocht graag organiseren en zette twee tot driemaal per jaar, samen met haar vriendinnen, een grote bazaar op. Ze breide en haakte het hele jaar voor deze bazaars. Zo genoot ze van het leven tot haar 75e.

Toen overleed heel plotseling haar dierbaarste vriendin. Dit kon ze heel moeilijk verwerken en ze voelde zich in de steek gelaten. Dingen, die vroeger erg belangrijk voor haar waren, leken ineens oninteressant te zijn geworden. Mevr. Bakker liet haar omgeving links liggen en kroop in haar schulp. Doordat ook de omgeving geen aandacht meer aan haar schonk, raakte ze langzaam in een isolement en vereenzaamde ze.