

Ouderen zoeken naar zin en betekenis in de laatste

„De toekomst is aan de ouderen”, schrijven de Amersfoortse predikanten ds. J. van Baardwijk en ds. R. Rosmolen in hun boek „Zin in de ouderdom” (uitg. Skandalon, Vught, ISBN 978-94-92183-14-9). Ze doelen hiermee op de „spectaculair” toegenomen levensverwachting en op het feit dat mensen anders oud worden dan hun ouders. De auteurs hebben met de uitgave mensen op het oog die hun laatste levensfase bewust willen doorleven en daarin zoeken naar zin en betekenis. Ze hopen dat het boek aanzet tot innerlijke overdenking en onderlinge uitwisseling. Aan het eind van elk hoofdstuk bieden ze een

aantal suggesties voor gesprek of voor de opzet van een gesprekskring over de behandelde thema's. „Gracieus” oud worden, valt mensen immers niet als een rijpe vrucht in de schoot. Daarvoor moet veel werk worden verzet. In hun zoektocht naar het antwoord op de vraag wat een zinvolle ouderdom is, gaan de auteurs te rade bij filosofen zoals Andriessen, Cicero en Kierkegaard en citeren ze onder anderen Augustinus, ds. Carel ter Linden, auteur van „Wat doe ik hier in godsnaam?”, en hoogleraar ouderengeneeskunde Rudi Westendorp.

Ook gebruiken ze ervaringen die ze opdeden met

„Onder de Vijgenboom, zin in de ouderdom”. Dit project biedt senioren een „vrijplaats om zich te bezinnen op thema's van de ouderdom en op het eigen levensverhaal.” In het kader van het project werden er gesprekskringen gestart over poëzie, spiritualiteit, kunst, filosofie en film. Genoemde items komen uitgebreid aan bod in het boek. Het zal niet verbazen dat illustraties en gedichten een wezenlijk onderdeel van het boek vormen. Zo maakte ds. Rosmolen zwart-witfoto's, portretten waarmee hij de schoonheid van de ouderdom wil laten zien. Daarnaast zijn er diverse schilderijen opgenomen. Van Simeon die

Het leven achterwaarts begrijpen

tekst Gert de Looze
beeld RD, Anton Dommerholt

Twee predikanten staan in 2009 in Amersfoort aan de wieg van een tegenbeweging. „In een maatschappij waarin woorden zoals jong, vooruitgang, productie en consumptie centraal lijken te staan, vragen wij ouderen na te denken over hun leven”, zeggen ds. J. van Baardwijk en ds. R. Rosmolen. „Zingeving staat daarbij centraal.”

Er wordt vandaag de dag de dag veel voor senioren georganiseerd. Ouderen ondernemen allerlei activiteiten en maatjesprojecten komen van de grond. Praten over zingeving is echter niet alledaags, merken de predikanten Van Baardwijk (1959) en Rosmolen (1957). Eerstgenoemde is verbonden aan de protestante Bergkerk in zijn woonplaats. Ds. Rosmolen werkt als geestelijk verzorger bij zorgorganisatie Beweging 3.0 in Leusden. Daarnaast is hij creatief therapeut met een eigen praktijk voor rouw- en verliesverwerking. Samen zetten ze vanuit de Bergkerk „Onder de Vijgenboom, zin

in de ouderdom” op. Dit project biedt senioren een „vrijplaats om zich te bezinnen op thema's van de ouderdom en op het eigen levensverhaal.” In het kader van het project zijn er gesprekskringen gestart. „We denken na over spiritualiteit, lezen filosofische teksten en gedichten of kijken naar kunst en films die thema's van de ouderdom belichten”, vertelt ds. Rosmolen. „Het gaat bij poëzie niet over het rijmschema, maar over de vraag waarom een gedicht iemand raakt. Om zo de waarde van het eigen leven te ontdekken.”

Hun visie op ouderdom en ervaringen met de gesprekskringen beschreven de predikanten in hun onlangs verschenen boek „Zin in de ouderdom” (zie ook „Ouderen zoeken naar zin en betekenis in de laatste levensfase”).

U noemt de gesprekskring een vrijplaats. Iedereen is welkom?

Ds. Van Baardwijk: „Elke oudere is welkom, uit welke bron die ook put. Zelf oriënteren we ons op de joods-christelijke traditie.”

U spreekt liever over God als het geheim van het leven, dan over God als de zin van het leven. Wat bedoelt u daarmee?

Ds. Rosmolen: „„Zin” klinkt me te oplossingsgericht en te afgesloten. Het woord geheim biedt ruimte om samen een zoektocht te ondernemen.” Ds. Van Baardwijk:

„In geheim zit „heim”, thuis. Dit verwijst naar het thuiskomen bij God.”

Als het einde nadert, is vrede met God van levensbelang. Krijgt die notie een plek in de kringen?

Ds. Van Baardwijk: „We praten met elkaar over het opmaken van de balans van het leven, over het beschouwen van de hoogte- en dieptepunten. Het zoeken van vrede met de bron van het leven, met God, komt daarbij aan de orde.”

Hoe kijkt u zelf tegen het ouder worden aan?

Ds. Rosmolen: „Het lijkt mij een boeiende periode waarin de verwondering over het bestaan

„Het spreekt ouderen aan dat wij hen niet als probleemgeval benaderen”

toeneemt en je leert omgaan met verliezen. Het lijkt mij mooi om opa te worden en zo te ervaren dat het leven doorgaat. Ik merk

verder dat ik niet meer met alle winden meewaai.”

Ds. Van Baardwijk: „Ik ben opa van de elf maanden oude Miguel. Dat verrijkt mijn leven en roept een zekere speelsheid in mij wakker. Bij het ouder worden, zoek ik meer dan vroeger naar dingen die er voor mij echt toe doen.”

Bij het klimmen van de jaren wordt de wereld om ons heen kleiner. De innerlijke wereld kan zich daarentegen vergroten, omdat er meer gelegenheid is om de dingen te beschouwen.” Ds. Rosmolen: „Zoals een tachtigjarige vertelde: „Nu pas hoor ik hoe mooi een merel fluit.””

Waarom proberen veel ouderen zo

lang mogelijk jong te blijven?

Ds. Rosmolen: „Ze zijn bang voor het ouder worden. Maar in hoeverre ben je oprecht als je rimpels wegpoetst en de lippen nog een keer stift? Ik vind dat ouderdom gezien mag worden. Wij proberen met „Onder de Vijgenboom” te bewerkstelligen dat mensen met andere ogen naar zichzelf kijken. Dat ze zich bezinnen op het voorbije leven en zich afvragen waarvoor ze hebben geleefd. Wat ging goed en minder goed en wat wil iemand doorgeven? Aan welke waarden voelt men zich nog altijd verbonden?”

De filosoof Kierkegaard zei het prachtig: „Het leven moet voortwaarts geleefd en achterwaarts



levensfase

het kind Jezus in zijn armen houdt en een vrouwelijk naakt tot Christus, hangend aan het kruis. Bij laatstgenoemd kunstwerk wordt een beeldmeditatie op een gesprekskring beschreven. Daarbij komen de noties zonde en genade niet aan de orde, maar wordt wel gesproken van het lijden en sterven van de Heere Jezus als „heelmaking van wat onderweg stuk is gegaan.” Het schilderij confronteert de leden van de gesprekskring met hun eigen pijn en „onverteerbare brokken.” Het beeld van de lijdende Christus kan volgens de predikanten een helende werking hebben. Spiritualiteit is een belangrijk thema in dit boek.

De predikanten stellen dat dit altijd van doen heeft met het „ontwaken van de Grote Zin.” Even later gebruiken ze hiervoor de omschrijving „geur van een vermoeden van een laatste levensgeheim.” Ze constateren dat ouderen vaak een innerlijke vrijheid ontwikkelen om op een eigen manier te geloven.

In het slothoofdstuk worden levenseinde en voltooiing onder andere belicht aan de hand van films. Daarbij komt ook het gevoel „klaar met het leven te zijn” aan de orde. Over voltooiing schrijven de predikanten: „We hoeven ons leven niet zelf te voltooiën. De voltooiing komt uiteindelijk aan God toe.”

kloosterling

„Priester stuurde een app'je op m'n verjaardag”

tekst Evert van Dijkhuizen
beeld RD

Het was een „zoektocht”, maar Marieke de Vries (33) uit Groenekan vond twee kloosters waar ze zich geregeld –soms twee, soms drie dagen– terugtrekt. „De abdij in het Belgische Tongerlo is groot en gezellig. Daar ga ik naartoe als ik behalve aan rust en stilte behoefte heb aan contacten. Lilbosch in het Limburgse Echt is een veel kleiner klooster met absolute rust. Voor sommigen zal het zo stil zijn dat ze er eerder slechter dan beter vandaan komen.”

Kloosters genoeg, maar De Vries, senior jeugdwerkadviseur bij de christelijke gereformeerde jongerenorganisatie LCJ, wil zich niet overal 'opsluiten'. „Ik let op de identiteit. Sommige kloosters schuren tegen het boeddhisme aan. Daar heb ik niks mee. In abdij Tongerlo en Lilbosch voel ik me thuis. Gastheer Ivo en priester Gabriël in Tongerlo zijn goede kennissen geworden. Toen ik jarig was, stuurde Gabriël een app'je dat hij voor me had gebeden. Dat raakt mij diep.”

De redenen waarom De Vries 'onderduikt' –inmiddels ruim tien keer– verschillen. „Soms om even te ontsnappen aan mijn volle agenda, soms om te lezen, dan weer om te studeren of om na te denken over een belangrijke beslissing. De combinatie van lezen, studeren, wandelen, nadenken en op vaste momenten de getijden, de gebedsdiensten, bezoeken, werkt heel goed. Toen ik een poosje theologie in deeltijd studeerde, kende ik de tentamens waarvoor ik in het klooster had geleerd, het beste.”

Het kloosterleven kan ook eenzaam zijn, bekent De Vries. „In Tongerlo zijn bijna altijd andere gasten. De monniken zijn er erg gesteld op contact. In Echt is dat minder het geval. Ook moet je daar twee van de drie maaltijden in stilte nuttigen. Het klooster ligt prachtig. Je kunt er eindeloos wandelen in de omgeving, maar verdere afleiding vind je er niet.”

De Vries heeft „mooie gesprekken” met de monniken. „Ik proef soms oprechte liefde voor de Heere Jezus. Natuurlijk zijn er verschillen, die moet je niet bagatelliseren. En als je voor het eerst naar het klooster gaat, kunnen de crucifix op je slaapkamer en rituelen tijdens de mis vervreemdend werken. Tegelijk kunnen we als protestanten wel wat van die rituelen leren. Zoals de monniken dat van onze Schriftkennis kunnen, en dat ook zelf beamen.”

De Vries geniet ook van de ontmoetingen met de andere gasten. „Die variëren van 'groene' Amsterdammers met een vaag religieus gevoel tot oerreformatorische mensen. Nooit geweten dat die ontmoetingen zó boeiend zouden zijn.”

De kamers zijn uitermate sober, zegt ze. „Er staan een bed, een kast en een bureau en er liggen een Bijbel en een flessenopener. Die laatste is voor het traditionele trappistenbiertje. Elke keer als ik in het klooster ben, beleef ik de dingen die ik doe intenser, omdat er zo weinig prikkels zijn.”

Dit is het eerste artikel in een serie portretten van mensen uit reformatische kring die geregeld een klooster bezoeken.



Marieke de Vries: „Protestanten kunnen wat van roomse rituelen leren.”



De Amersfoortse predikanten J. van Baardwijk (l.) en R. Rosmolen zetten het project „Onder de Vijgenboom” op. Ze bieden ouderen een vrijplaats om na te denken over zingeving.

begrepen worden.” Hij gebruikt hierbij het beeld van jongeren die snel vooruit komen in een kano en vooruitblikken. Ouderen bewegen zich trager voort. Ze varen in een roeiboot met hun rug naar de toekomst en blikken in het verleden.”

Ds. Van Baardwijk: „Bij het nadenken over de waarden van het leven ontdekte een vrouw bijvoorbeeld hoe belangrijk ze voor haar kleinkind was geweest, omdat hij bij haar zijn verhalen kwijt kon. Zij had tijd, kon goed luisteren en deelde haar levenservaring. Als het goed is, leren ouderen leven met de littekens uit het verleden en de toenemende kwetsbaarheid in het heden. Het is waardevol om

die ervaringen met de opkomende generatie delen.”

Zit die daarop te wachten?

Ds. Rosmolen: „Dat vragen veel ouderen zich ook af. Toch moeten ze hun licht niet onder de korenmaat zetten.”

Vindt uw project weerklank bij de doelgroep?

Ds. Van Baardwijk: „Mensen worden steeds ouder. Ik merk dat velen het lastig vinden om een goede invulling van de jaren na de pensionering te vinden.”

Ds. Rosmolen: „Sommige ouderen hebben het gevoel in de hoek te zitten waar de klappen vallen. Ze horen dat ze te veel kosten

en plaats moeten maken voor de jongere generatie.”

Ds. Van Baardwijk: „Het spreekt ouderen aan dat wij hen niet als probleemgeval benaderen, maar als mensen die er mogen zijn.”

Wat zegt u tegen een oudere die meent dat zijn leven geen waarde meer heeft?

Ds. Van Baardwijk: „Ik wil weten waarom iemand dit zegt en afdalen in zijn leegte. En daarna samen proberen waarden om te leven te ontdekken.” Ds. Rosmolen: „Het gaat erom woorden te vinden voor de klacht, de zucht en het gebed. Misschien kun je pas echt lofprijzen als je eerst door de klacht bent heengegaan.”