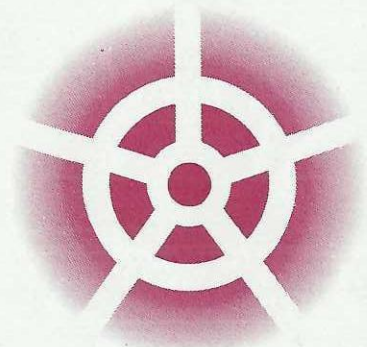


Psychologische Verkenningen  
Individuele



APRIL 1992

THEMANUMMER

Port Bas  
Port Payé  
Nieuwegein  
Pays Bas

Postbus 111  
3055 EC Rotterdam



Dit tijdschrift is een uitgave van de  
**NEDERLANDSE WERKGEMEENSCHAP  
VOOR INDIVIDUAL PSYCHOLOGIE**

Redactie adres:

Potgieterlaan 21  
2394 VA Hazerswoude Rijndijk  
Tel: 01714-16110

## *Inhoud*

Voorwoord	2
Ouder worden Mevr. L. Richard-Stuurman	3
Ouder worden, een uitdaging drs. H. Boon-Schilling	5
Oud zijn in vrijheid dhr. G. Kulker	34



# Voorwoord

Het tweede themanummer ligt voor u. Als thema is gekozen: bejaard zijn. Door onze welvaart en de ontwikkelingen in de medische wetenschap worden meer mensen oud. Onder invloed van zowel sterk veranderde samenlevingsvormen en de ontwikkelingen op de arbeidsmarkt is de plaats van de bejaarde mens in de maatschappij sterk veranderd. Door deze ontwikkelingen is evenals de andere fasen in een mensenleven ook het bejaard-zijn onderwerp van studie geworden.

De Individualpsychologie is zich in andere landen eveneens gaan bezighouden met het bejaard-zijn. M. i. ligt het voor de hand dat de Individualpsychologie, die zich vooral bezig houdt met de mens in zijn sociale context en met zijn individuele levensstijl, een eigen zinnige bijdrage kan en wil leveren.

De N.W.I.P. wil enerzijds met dit themanummer een aanzet geven tot een bijdrage vanuit en in Nederland. Anderzijds wil zij zo een aanzet geven om de oudere leden te stimuleren een bijdrage te leveren vanuit hun persoonlijke levenservaringen. Het bestuur ziet dan ook belangstellend uit naar uw reacties en bijdragen. Zij zal die ordenen en proberen tot theorievorming en een Individualpsychologische visie te komen op bejaard-zijn. Mogelijk ook met een praktische vertaling naar het maatschappelijk gebeuren n.a.v. hetgeen nu op gang wordt gebracht.

Ik ben van mening dat dit themanummer geslaagd is als een eerste aanzet hiertoe, vanwege het feit dat het hier drie artikelen betreft die elkaar goed aanvullen.

Gerard Kulker  
voorzitter

Een terugblik kan ook leiden tot mogelijkheden om de minder wordende krachten en gezondheid nuttig en zinvol te gebruiken. Ook daarvan getuigen de levende voorbeelden om ons heen van actieve, alerte hoog-bejaarden.

## Literatuur:

(1) Victor Louis, Individualpsychologische Psychotherapie.

Ernst Reinhardt Verlag, München Basel, 1985.

"Victor Louis' Gedanke, dass die Neurose vielleicht die Gehirndegeneration fordert, scheint mir durchaus einleuchtende Möglichkeit psychosomatische Zusammenhänge zu sein."

(7)

(2) Alfred Adler, Menschenkenntnis.

Fischer Taschenbuch Verlag, 1988.

Zielstrebigkeit im Seelenleben. (31)



Hoe die balans in evenwicht is dan wel doorslaat, geeft richting. Een afwending of toewending tot de wereld.

Ervaart de bejaarde zijn balans als positief, dan vindt hij/zij ruimte om op verschillende manieren voort te gaan. Toegewend tot de wereld. Er liggen echter ook diverse verleidingen op de loer, die gebruikt kunnen worden om zich af te wenden van de wereld.

Incidentele bemoedigende of ontmoedigende factoren kunnen in deze levensfase ingrijpender aanwezig zijn.

Wat bijvoorbeeld te denken van iemand, die levenslang heeft gewerkt en op het laatst als het ware wordt afgedankt door een ingrijpende reorganisatie op het werk?!

Of een gezondheid, die ernstig verstoord raakt?!

Een stimulerende, bemoedigende omgeving kan dan in meerdere opzichten belangrijk zijn. Evenals hoe men zijn "levensbalans" ervaart.

De stimulerende, bemoedigende omgeving is:

- een opgave voor de familie en de plaats, die zij aan vader, moeder, oom, tante enzovoorts geeft,

- een opgave voor de maatschappij vanwege de plek, die zij de bejaarde in de samenleving geeft,

- voor de professionele zorg is het de opgave de bejaarden geïnteresseerd te houden in hun omstandigheden. Hen te stimuleren de hen nog resterende mogelijkheden en interesses te gebruiken.

Dergelijke omstandigheden kunnen medebepalend zijn voor een toegewend blijven in plaats van een zich steeds verder terugtrekken.

Het is wat mij betreft overduidelijk dat een zich terugtrekken/ zich afwenden van de wereld het "dementeren" ernstig negatief kan beïnvloeden.

Want 'last but not least' is het de ouder wordende mens zelf, die gestalte geeft en zijn ervaringen kleurt. Op basis van zijn opgebouwde tendentieuze apperceptie.

Hoewel de rode draad van de levensstijl niet ineens zal verdwijnen, zijn er andere kansen om ze vorm te geven.

De auteur beschrijft op een zeer persoonlijk wijze haar visie op het ouder worden. Als recht-geaard Individualpsycholoog plaatst ze deze levensfase in het totaal van het mens-zijn. Door haar persoonlijke ervaringen gekleurd, wordt haar bijdrage een bijzondere visie op het ouder worden in zijn totaliteit. Een levensmodel. Het lijkt zo'n simpel en kort relaas, maar bij het lezen en herlezen zijn er steeds weer "nieuwe" aspecten te ontdekken.

## Ouder worden

door: Mevr. L. Richard Stuurman.

Met dit onderwerp begrijpen we elkaar direct; het gaat over de laatste levensfase.

Oké, maar daarbij past wel de opmerking dat ieder mens vanaf de geboorte tot het heengaan aan het ouder worden is. Daarom hebben we ons hele leven en niet alleen in de laatste fase te maken met het ouder worden. Laten we het van daaruit bekijken. Dan wordt het laatste "ouder worden" minder bedreigend, minder dramatisch, zoals dat in de volgende uitspraak zo nadrukkelijk uitkomt: "Ouder worden? Ik vind het verschrikkelijk!"

Er is geen maatstaf voor ouder worden. Er zijn zo veel mogelijke verschijningsvormen. We zouden het ouder worden op zichzelf moeten bekijken zonder persoonlijke meningen, zonder eigen ervaringen of gevoelens. Zo bekeken zijn er twee aspecten te onderscheiden: de feitelijke en de psychische aspecten.

Als feitelijk aspect wil "ouder worden" zeggen: veranderen. En de keerzijde ervan is: beëindigen, los laten. Psychisch gesproken is er: een willen vernieuwen.

Veroveren, groter en vaardiger worden enz. Met aan de andere kant de weerstand tegen verandering. Het willen houden of laten blijven



wat er is. Aan de feitelijke aspecten kan niet worden getornd. Ze zijn algemeen geldend. Aan de psychische kunnen we dat wel, want die betreffen de wijze waarop het gebeurt. Een opgave dus voor ieder afzonderlijk. Ieder afzonderlijk, dus "ik-zelf". Maar heel belangrijk is dat we in gedachten moeten houden dat het "IK" pas ongeveer in het tweede levensjaar in het bewustzijn komt. Alles wat daarvoor tot stand komt is een werkzaamheid zonder "IK". Open en onbegrensd. Van die werkzaamheid is "verandering" het resultaat. Dat moet dan betekenen dat er nooit aan het veranderen zelf gewerkt kan worden en dat het veranderen -en het ouder worden dus ook- altijd het resultaat is van hoe er geleefd en gewerkt werd. Aan het resultaat lezen we af hoe we ons gedragen. Hier kunnen mogelijk correcties aangebracht worden. Zelf heb ik leren inzien dat pijn (lichamelijk) en stress, ontmoediging, opstandigheid enz. (psychische) signalen zijn. Aanwijzingen en waarschuwingen op onze weg door het leven.

De Individualpsychologie leert hoe de ander, de medemens, de levenspartner en het werk belangrijker zijn dan ons (o, zo sterke) ik-zelf-gevoel. Adler leerde ook hoe het gemeenschapsgevoel de genezende, de heel-makende factor is voor het gepijnigde, gekwetste, ontmoedigde ik-gevoel, dat met zijn angsten vast loopt in een slop van ellende.

Het ik-gevoel, mét zijn angsten. Ja, die twee gaan samen! Het zelfbewustzijn leert onderscheid te maken tussen mijzelf en de anderen. Voortaan splitst het elke waarneming in het bekende (het eigene, veilige en vertrouwde) en het onbekende andere, dat bedreigend en beangstigend is. En zo doet de angst zijn intrede in het leven, verbonden aan het ik-gevoel. En nu, t.a.v. het ouder worden in de laatste fase, zeg ik niet dat we ons leven lang het "memento mori" in gedachten moeten hebben. Helemaal niet. Bezig zijn met het "nu", afvragen waardoor of waartoe het leven zo pijnlijk, moeilijk kan zijn. Een studie, alleen of met anderen, om inzicht te krijgen in de menselijke gedragingen kan ik met nadruk aanbevelen. Maar niet alleen zo, maar ook "stante pede", midden in een golf van onvermogen, verontwaardiging, boosheid, verdriet of ziekten. Wanneer het "ik" krampachtig vecht voor zijn (psychisch)

hier duidelijkheid over krijgen en de betrokkenen moeten schuld bekennen.

De therapie breekt hierna af.

Na 12 jaar raakt de tharpeut bij toeval opnieuw op de hoogte van de situatie van de man. Een kennis van hem, die advocaat is, is betrokken bij een proces dat de man heeft aangespannen tegen de hulpverleners van zijn vrouw.

Hij reconstrueert uit hetgeen zijn kennis hem vertelt het volgende verloop:

Na het afbreken van de therapie heeft de man allerlei pogingen gedaan om zijn vrouw terug te krijgen. Na anderhalf jaar lukt hem dat.

Hun relatie blijft erg kwetsbaar. Vooral omdat de man precies wil weten waarom ze is weggelopen. Dit geeft onderling veel onenigheid. Zijn echtgenote bevestigt tenslotte steeds duidelijker dat anderen haar adviseerden om weg te gaan bij hem. Met name de hulpverleners, die bij haar betrokken waren, zouden haar die scheiding opgedrongen hebben.

Sinds de man met de VUT is, benadert hij allerlei instanties om hen aan te klagen over wat hem en zijn vrouw is aangedaan. De hulpverleners hebben hun leven totaal ontregeld in plaats van hen de hulp te geven, die nodig was.

Middels een advocaat probeert hij thans zijn recht te halen.

De rode lijn in deze situatie is duidelijk.

Deze man blijft de hele wereld aanklagen over wat hem wordt en is aangedaan. Hij plaatst zichzelf in de slachtofferrol en persisteert daar in.

De slag op het nevenslagveld blijft voortdurend in zijn leven aanwezig, ondanks alle andere mogelijkheden die er nog zijn.

### *Een terugblik.*

In grote lijnen geschetst, beginnen mensen die ouder worden voor zichzelf de balans op te maken.



Ik kan me ook afwenden van die wereld. Een proces van terugtreden, tevens te zien als het ontwijken van de nieuwe omstandigheden als opgave.

### *Persoonlijkheid en bejaard zijn.*

Bejaard-zijn is een veelvormig verschijnsel. Sommige bejaarden zijn tot op zeer hoge leeftijd actief bij allerlei zaken betrokken, terwijl anderen snel verouderen en tot weinig in staat zijn of worden geacht.

Een wisselwerking tussen de bejaarde en zijn omgeving?

Volgens Adler vindt de veelvormigheid van mensen zijn eenheid in de doelgerichtheid. Dit geldt evenzo voor bejaarden (2).

Een 45-jarige man belandt in ernstige problemen met als directe aanleiding een poging tot echtscheiding.

Zijn vrouw is op een avond na een woordenwisseling vertrokken. Tijdens die echtelijke onenigheid heeft ze de moed gevat om in haar boosheid te vertrekken.

Het leven van de man raakt vanwege dit gebeuren volkomen in de war en hij wordt door de huisarts naar een therapeut verwezen.

Tijdens de therapie-sessies richt de man zich vooral op het zoeken naar de oorzaken, die tot zijn omstandigheid hebben geleid. De schuld zoekt hij hierbij vooral bij anderen, die zijn vrouw hebben aangezet hem te verlaten en ontevreden te zijn over haar situatie bij hem.

De man blijft in ernstige mate steken in de oorzakelijkheid, die hij vooral buiten zichzelf plaatst. Zelfs in die mate dat het verdriet en de ongenoegens, als een grenzeloze overstroming, zijn totale leven dreigen te gaan beheersen. De therapeut weet de man duidelijk te maken dat zij zich in de therapie op een doodlopende weg bevinden. Het "hoe het zo gekomen is" biedt geen ruimte, maar perkt steeds verder in. Er zijn nog andere dingen ook mogelijk.

Hoewel de man die mogelijkheden herkent, zegt hij dat de oorzakelijkheid hem als onverteerbaar op de maag ligt. Hij moet

zelfbehoud. Ook dan en juist dan kunnen we onszelf leren kennen. Onszelf leren kennen, ja juist dan, als we tenminste de moed kunnen (willen) opbrengen om ons (kleinzielige) ikje te ontmaskeren en niet willen blijven vast zitten in zelfverdedigingen, excuses en beschuldigingen. Ik voor mij zie "het ik" (ieder zijn eigen ik) als een fictie. Bruikbaar in het lange middenstuk van het bestaan. Het is er niet bij de geboorte en we kunnen het niet meenemen bij het heengaan. Zo wordt de belangrijkste opgave bij het laatste ouder worden: vrij komen, onthechting en beëindiging van "het ik" om onbegrensd en onbeperkt en zonder angst heen te kunnen gaan. Ik hoop dat het mij zal lukken.

## *Ouder worden: een uitdaging?*

Aan de hand van een drietal stellingen neemt de auteur ons mee op het pad van het ouder worden.

1. Oud worden vereist een "nieuwe" levensstijl.
2. Voor oud worden zijn de ouderen niet opgevoed.
3. Oud worden is tot op zekere hoogte een "kunst", die men kan leren.

Op de haar zo eigen secure wijze schetst de auteur een totaalbeeld van het ouder worden, zowel theoretisch als praktisch onderbouwd. Naast dit totaalbeeld werkt de auteur op een praktische wijze uit hoe een ouder worden in problemen ook anders kan. Op de juiste wijze ondersteund en gestimuleerd kan zij tot een zekere "kunst" worden, die te leren is. Zij doet ook een suggestie voor een eigen, specifieke bijdrage vanuit de Individualpsychologie, die uitwerking en realisatie verdient.



## *Oud worden, een uitdaging door drs. H. Boon Schilling*

### *Levenstaak als uitdaging*

In 1961 verscheen er in Nederlandse vertaling een boek van dr. Rudolf Dreikurs, leerling van dr. Alfred Adler, getiteld "Het huwelijk, een uitdaging". Dreikurs heeft het over de 'levenstaak' van de liefde-als-verbintenis tussen twee volwassen mensen. Deze wordt door hem gedefinieerd als het monogame, duurzame huwelijksleven van man en vrouw, zoals dat vóór de zgn. seksuele revolutie gebruikelijk was. (1)

Volgens Adler is 'de liefde' één van de drie belangrijke levensopgaven van volwassen mensen; de andere twee zijn 'het werk' en 'het sociale leven'. (2) Anno 1992 zouden wij 'de liefde' ruimer definiëren, b.v. als duurzame intieme relatie met een beminde partner. Ook 'het werk' zouden wij differentiëren, b.v. als betaalde en onbetaalde arbeid in samenwerking met anderen. 'Het sociale leven' is voor ons, laat-twintigste-eeuwers, een uitermate moeilijk definieerbaar terrein geworden, dat zowel ons persoonlijke leven, onze levens- en wereldbeschouwing, als de plaatselijke, nationale en wereldpolitieke situatie omvat.

Adler stierf op 66-jarige leeftijd. Hij was toen dus een 'vijfzestigplusser'. Maar in die tijd, vóór de wereldoorlog die zoveel omwentelingen teweeg bracht, was deze term nog niet 'uitgevonden'. Hij was een volwassene, die liefhad, werkte en volop sociaal leefde tot aan zijn dood toe. Daardoor is het, meen ik, begrijpelijk dat Adler niet 'de ouderdom' als vierde levensopgave heeft aangewezen. Wel heeft hij gesignaleerd, dat gevoelens van onbeduidendheid en nutteloosheid bij ouderen tot een sterk minderwaardigheidsgevoel kunnen leiden. Adler wijt dit aan de organisatie van onze samenleving, waardoor mensen hun waarde ontlenen aan hun

"Ik zou op mijn werk veel beter kunnen presteren, maar vanwege de druk die er op mij wordt gelegd om op tijd mijn werk af te hebben, loopt het al maar mis."

En nu in mijn VUT-periode moet ik niets meer. Ik mag van alles. Geen tijdsdruk. Heerlijk zelf bepalen.

Maar.... tegelijkertijd zo onontkoombaar. Geen excuses meer. Volkomen aan mezelf overgeleverd. Aan al mijn mogelijkheden en beperkingen, die ik opnieuw gestalte moet geven in mijn veranderde omstandigheid. Het ouder worden in al zijn dimensies.

Het is voor mij logisch dat mijn tot dan toe zich manifesterende levensstijl ook in deze levensfase een rode draad zal gaan vormen.

Maar ook: veranderende omstandigheden schenken mij andere kansen en bedreigingen. Keuzen uit het verleden kunnen heroverwogen worden.

### *Kansen en bedreigingen.*

Kansen en bedreigingen noem ik in één adem. Ze zijn voor zo ver ik hen tegen kom geen gescheiden grootheden, maar eerder een logisch gevolg van mijn instelling ten aanzien van het leven.

Iedereen weet bijvoorbeeld dat de ouderdom met lichamelijke gebreken gepaard gaat.

Datgene dat ik lichamenlijk gezien nog wel kan, biedt mij de mogelijkheid om een aantal dingen te doen. (=kansen)

Het dreigende verlies van of bepaalde reeds verloren mogelijkheden kan ook aanleiding zijn om te treuren en bij voorbaat te ontwijken. (=bedreiging)

Opnieuw sta ik dus centraal in al mijn facetten van mens-zijn. Daarbij de verleiding, die de omstandigheden mij bieden om aan mijn mens-zijn als bejaarde gestalte te geven.

Ik kan me hierbij toewenden tot de wereld om die kansen te gebruiken, die die omstandigheden mij bieden. Een voordeel dat ik hierbij heb is dat de nieuwe omstandigheden het mij makkelijker maken om oude patronen te doorbreken.



voldoende energie aan om de volgende uitdaging aan te kunnen. Vroegtijdige vermoeidheid heb ik altijd ervaren als een motivatie om mijn reserves aan te spreken en energiek, nog sneller de eindstreep te halen.

Vreemde term: vroegtijdige vermoeidheid. Bestaat die wel?

Vroegtijdig zegt niet meer dan dat ze er is voordat ik mijn doel heb bereikt. Misschien wel dat ik niet efficiënt met mijn energie ben omgesprongen. Daar begint het weer. Het afwegen neemt opnieuw beslag van mijn gedachten. Waarom moet ik eigenlijk nog zo nodig?! Ik heb toch zeker genoeg bereikt in mijn leven tot nu toe. En voor ik het beseft, verzucht ik: "Wat zal het heerlijk zijn om wat ouder te zijn. Heerlijk met de VUT. Wat een vrijheid!"

### *Levensstijl en oud zijn*

Ik sluit mijn ogen en probeer me voor te stellen hoe mijn VUT-tijd eruit zal zien.

Heerlijk klussen in ons huis. Die dingen doen, die ik me al zo lang heb voorgenomen. Zoals op de fiets de omgeving eens wat beter bekijken. Aan de activiteiten voor de plaatselijke vereniging meer aandacht kunnen geven vanuit mijn bestuursfunctie.

Kortom, vanwege mijn ongedurige karakter zal mijn tijd al weer snel gevuld zijn. Zij het met andere activiteiten. Activiteiten die wel vanuit een andere positie door mij gekozen zijn.

Is de wijze van ouder worden dan een zo persoonlijk gebeuren? In hoeverre kan ik vanuit dit ervaren een lijn trekken naar hetgeen Victor Louis stelde? (1)

"Een neurose heeft invloed op het proces van ouder worden."

Mijn poging tot antwoord:

De neurose is een aarzeling ten aanzien van het leven.

Een ja, maar....

Binnen de Individualpsychologie ook bekend als de strijd op het nevelslagveld.

beroepswerkzaamheden, aan jeugdige schoonheid en vitaliteit. Onze maatschappij biedt de ouderen geen gelegenheid tot voortgaande zelfexpressie. Vooral ouderen met een neurotische levensstijl kunnen hierdoor hun gevoel van eigenwaarde geheel verliezen. (3)

Dat Dreikurs in 1961 het monogame duurzame huwelijk als een uitdaging zag, hing samen met zijn verwachting dat er in de komende jaren veel zou veranderen in de man-vrouw verhouding. Er is inmiddels méér veranderd dan hij toen kon vermoeden. Wie het boek nú (her)leest, ervaart het als ouderwets én profetisch. Meer dan toen verwacht kon worden, zijn intimiteit en sexualiteit uitdagende problemen van volwassen mensen geworden.

Hetzelfde geldt voor de levensopgaven 'werk' en 'sociale omgang'. Uit de recente discussies over werkloosheid, ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid, valt af te leiden, dat werken in onze huidige maatschappij geen 'normale' zaak meer is. En de zorgelijke congressen over individualistische, onverantwoordelijke en niet-zorgzame burgers doen vermoeden dat er iets mis is met de sociale omgang tussen de mensen in Nederland. Terecht kunnen wij de drie door Adler aangewezen levensopgaven als 'uitdagingen' beschouwen. Is het ook terecht om 'oud worden' een levenstaak te noemen, vergelijkbaar met 'liefhebben', 'werken' en 'sociale omgang'? Zou 'oud worden' dan ook een uitdaging zijn?

### *Oud worden in de jaren 1990*

Dertig jaar geleden werd de ouderdom niet als een persoonlijk of maatschappelijk probleem gezien. Natuurlijk ging oud worden soms wel met problemen gepaard, zoals verslechterde gezondheid en eenzaamheid. Veel ouderen leefden van een krap inkomen of waren financieel afhankelijk van hun kinderen. In de stadscentra was na de uittocht van jonggehuwde kinderen de huisvesting van ouderen problematisch geworden. Aan die problemen werd iets gedaan. De gezondheidszorg werd verbeterd, er kwam pensioenwetgeving (AOW, ABP), er werden bejaardenhuizen gebouwd. De meeste mensen



zagen oud worden toch als een voorrecht, niet als een speciale opgave.

Vóór 1975 waren er wel enkele boeken geschreven over ouderdom, met titels zoals "Ouder en wijzer worden". (4) Maar pas omstreeks 1980 werd er gesproken en geschreven over 'het bejaardenprobleem'. Nog later verschenen de termen 'vergrijzing' en 'dubbele vergrijzing', die een dreigende klank kregen daar zij gekoppeld werden aan 'onbetaalbaarheid van de zorg'. Dat oud worden, wellicht héél oud worden, inmiddels echt een opgave geworden is, werd onlangs openbaar in een televisie-uitzending, waarin enkele 'hoogbejaarden', d.w.z. ouder dan tachtig jaar, discussieerden over hun 'recht' op levensbeëindiging door het innemen van een pil. (5)

Zonder dat wij het geruime tijd van te voren beseft hebben, is de kans dat wij (heel) oud worden, aanmerkelijk toegenomen. Ook blijkt oud-worden een opgave te zijn, niet alleen een financiële last voor de samenleving, maar ook een toekomstperspectief dat veel mensen bezorgd en bang maakt.

Ik ga niet in op de oorzaken van deze ontwikkeling, noch op de aantallen en kansberekeningen. Die kunt u lezen in de 'gerontologische' handboeken, die inmiddels verschenen zijn. (6) Want ouderdomskunde is na 1980 een 'vak' geworden, dat op hogescholen en universiteiten wordt gedoceerd. Ik wil met u nagaan, in welke opzichten oud-worden een levensopgave genoemd mag worden. Ik ga daarbij uit van een drietal stellingen:

Oud-worden vereist een 'nieuwe' levensstijl.

Voor oud-worden zijn de ouderen niet opgevoed.

Oud-worden is tot op zekere hoogte een 'kunst' die men kan leren.

*Oud worden vereist een nieuwe levensstijl.*

*Levensstijl en identiteit.*

Adler heeft de grondslag gelegd voor wat tegenwoordig cognitieve

## *Oud zijn in vrijheid?!*

De auteur beschrijft hoe de levensstijl vorm geeft aan het ouder worden. Ook daarin vormt zij een rode draad. De vorm waarin zij gestalte krijgt, geeft ruimte. Belangrijk voor die ruimte is de balans, die men opmaakt. Hiernaast kunnen incidentele bemoedigende, maar vooral ook ontmoedigende factoren een rol spelen. De vrijheid zit in het individu en de ruimte, die hij/zij zichzelf toestaat.

*Oud zijn in vrijheid?!*

*door: Dhr. G. Kulker*

Het zit me de laatste tijd niet mee. Door omstandigheden neemt mijn werk me meer in beslag dan ik wens. Aanvankelijk heb ik gedacht dat het tijdelijk was, maar inmiddels een maand verder is het motiverende en uitdagende er af en voert de vermoeidheid bij mij de boventoon. Het thuisfront geeft de laatste dagen duidelijk blijk van haar ongenoegen over mijn (langer dan gewoonlijk?) onregelmatige afwezigheid. De steun, die zij mij eerst hebben gegeven, is omgeslagen naar eisen stellen ten aanzien van mijn gewenste deelname aan het gezinsleven. Verward in die touwtrekkerij van belangentegenstellingen voel ik de behoefte in mij opkomen om enige distantie te nemen.

Vreemd eigenlijk. Tot voor enige tijd heb ik mijn werk beleefd als één motiverende uitdaging. En dan nu ineens die vermoeidheid. Toch heb ik nog steeds veel plezier in mijn werk. En geregeld neemt mijn enthousiasme mij op sleeptouw om het nodige te bereiken. Maar toch is er iets veranderd. De voldoening is minder geworden. Als ik na mijn inspanningen de balans opmaak, wegen de inspanningen soms zwaarder dan het resultaat. Vreemd eigenlijk, want mijn boekhoudkundige kwaliteiten heb ik nog nooit op dit vlak zo nadrukkelijk ingezet. Tot voor kort heb ik voldaan genoten van het welslagen van mijn inzet en na een korte rustpauze diende zich



47) en Hoofdstuk 5; De zelfverwerklijkende persoon; het model van Maslow (blz. 69-93)

(14) Erving Goffman, Totale Instituties. Nijgh & Van Ditmar Educatief, Rotterdam. 1977 (Oorspronkelijke titel: The Prison, 1961)

(15) G.P.A. Braam, J.A.I. Coolen en J. Naafs, Ouderen in Nederland. Sociologie van bejaarden, bejaardenzorg en -beleid; blz. 38-70 Samson, Alphen aan de Rijn/Brussel, 1981

(16) Dr. B.F Skinner & M.E. Vaughan, How to Enjoy your Old Age. Sheldon Press, London, 1983

(17) O.a. J. Naafs, Leven in tehuizen: een leven waard? Van Loghum Slaterus, Deventer, 1986

(18) Prof. Dr. Rudolf Dreikurs, Kinderen dagen ons uit. Contact, Amsterdam, 1973 (Oorspronkelijke titel: Children the Challenge, 1964)

(19) Bernard H. Shulman, What is the Life Style? In: Contributions to Individual Psychology. Selected Papers by Bernard Shulman, blz. 16-44. Alfred Adler Institute, Chicago, 1973

ontwikkelingspsychologie genoemd wordt. Het jonge kind neemt de wereld om zich heen waar en geeft er betekenissen aan. Uit die perceptie verwerft het een mening over de mensen en de dingen. Het kind gaat zich dan richten op doelen die bereikbaar lijken met de mogelijkheden die het in zichzelf heeft ontdekt. Zo 'bouwt' het een levensplan en ontwikkelt zijn/haar eigen levensstijl. Dat proces verloopt geleidelijk, als het ware spelenderwijs, met vallen en opstaan. Sommige kinderen 'weten' als vierjarige kleuter al, dat de wereld vijandig is en dat de grote mensen onbetrouwbaar zijn. De meeste kinderen blijven langer open voor nieuwe inzichten, doordat zij hun vertrouwen in de grotemensenwereld behouden en weetgierig zijn, zodat zij telkens boeiende ontdekkingen doen. In de puberteit moet menig kind de levensstijl bijstellen naar aanleiding van nieuwe ervaringen op het gebied van de liefde, intellectuele of de schoonheidsbeleving. Bij de meeste 18-20 jarigen is de levensstijl wel gevestigd, afgestemd op het gekozen beroep en de 'soort' levenspartner. Of de mens met die levensstijl een gelukkige en produktieve volwassene wordt, hangt af van onvoorzienbare omstandigheden, maar ook en vooral van de kwaliteit van de levensstijl. Is deze te hoog of te laag afgestemd, of helemaal niet realistisch, dan kunnen er ernstige levensproblemen optreden. Een mens kan dan heel ongelukkig worden en zelfs te gronde gaan; dikwijls verloopt zijn/haar leven moeizaam. Soms kan een goed gekozen psychotherapie iemand helpen, bepaalde aspecten van de levensstijl zó te wijzigen, dat het leven prettiger en constructiever wordt.

Door de Individualpsychologie weten wij, dat in iedere levensstijl de spanning tussen ik-gerichtheid (Ichhaftigkeit) en gemeenschapsgerichtheid (Gemeinschaftsgefühl) een belangrijke rol speelt. Kinderen moeten in de opvoeding leren met die spanning om te gaan; volwassenen leven met de opgave om 'zichzelf' te blijven in de voortdurende wisselwerking van de eigen-aard (ik-belang) en de eisen die de sociale omgeving stelt (gemeenschapsbelang). Adler's jonge vakgenoot, Erik Erikson (geboren in 1904) heeft het



begrip 'identiteit' ingevoerd, waarmee bedoeld wordt, de beleving van continuïteit en zichzelf-zijn in de loop van het leven en onder wisselende omstandigheden. Hij beschreef de persoonlijkheidsontwikkeling als een dynamisch proces, dat voor mensen op hogere leeftijd een nieuwe opgave inhoudt, namelijk het vinden van een balans tussen ego-integriteit en wanhoop. (7) Iemand met een sterke identiteit is niet zo gauw 'van de kaart', voelt zich 'thuis' in zijn/haar eigen lichaam, in zijn/haar sociale relaties en werkzaamheden. Die mens weet wie hij/zij is en wat hij/zij aankan.

De levensstijl van een volwassen mens is van wezenlijk belang voor het wel of niet goed volbrengen van de levenstaken 'liefde', 'werk' en 'sociale omgang'. Adler schreef in 1935: "Uit de manier waarop het individu zich daartegenover plaatst en uit hetgeen daarbij in hem (haar) omgaat, wordt ons zijn (haar) wezen duidelijk. Wij moeten nagaan of hij (zij) treuzelt, halt maakt of tracht weg te sluipen, uitvluchten verzint en schept, of hij (zij) de taak slechts gedeeltelijk volvoert, er boven uitgroeit of haar geheel ongedaan laat om zich langs een voor de gemeenschap schadelijke weg een schijn van persoonlijke superioriteit toe te eigenen." (2)

### *Ouderdom, identiteit en levensstijl.*

Maar dan in voorafgaande levensfasen, wordt ieder mens in zijn/haar ouderdom geconfronteerd met de vragen: Wie ben ik eigenlijk? Waar wil ik heen? De oudere man/vrouw, gepensioneerd, de kinderen het huis uit, in het bezit van een NS-seniorenkaart en een Pas-65, bemerkt dat het lichaam niet zo 'meegaand' meer is als vroeger, dat hinderlijke kwalen of gebrekkigheden niet 'over' gaan. In het vroegere werkveld, het beroep waarin men misschien grote deskundigheid heeft verworven, is zijn/haar plaats ingenomen door jongeren; er wordt meestal geen beroep gedaan op de bekwaamheid van de 'uitgetredene'. De volwassen kinderen, samenwonend of getrouwd, hebben moeder en vader slechts incidenteel nodig, als het hun uitkomt. Al zijn de financiële middelen wellicht toereikend dankzij een redelijk pensioen, het is voor veel ouderen moeilijk een

(5) In Actualiteitenrubriek 'Achter het Nieuws'; VARA, Ned. 2, dinsdag 12 november 1991, 22.15 uur. Zie ook: H. Drion, Het zelfgewilde einde van oude mensen. Balans, Amsterdam 1992.

(6) Zie b.v. het losbladig Handboek Ouder Worden, uitgave Van Loghum Slaterus, Deventer, 1989-1991. Dit wordt overeenkomstig de ontwikkelingen bijgewerkt. Enkele gedeelten van dit artikel zijn ontleend aan Aflevering 5: H. Boon-Schilling en C.P.M. Knipscheer, De positie van de ouderen in de Nederlandse samenleving in historisch perspectief - uitgewerkt voor het familieverband. Handboek Ouder Worden III.A.I., 1990, blz. 1-34

(7) Erik H. Erikson, Identity and the Life Style. W.W. Norton & Comp., New York/London, 1980 (Oorspronkelijke uitgave 1959)

(8) C.P.M. Knipscheer, De positie van ouderen in de maatschappij. In: Nederlands Tijdschrift voor Gerontologie II, 1980, blz. 93-99

(9) Deze 'trend' is vooral gevestigd door de 'Gestaltpsychologie' van Fritz Perls. Zie: Duane Schultz, Groeipsychologie. De mensbeelden van Gordon Allport, Carl Rogers e.a.

De Toorts, Haarlem, 1979 (oorspronkelijke titel: Growth Psychology Models of the Healthy Personality. New York, 1977)

Hoofdstuk 8: De 'Hier en Nu' persoon; het model van Perls. blz. 133-154

(10) Interview met pastoraal werker drs. A. Polspoel: Meeste zelfdoding onder ouderen. In: Leeftijd, jan. 1989, blz. 10-12

Over depressies bij ouderen: J.K. de Hooge (psychiater), Antidepressiva bij bejaarden. In: Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie 21 1990, blz. 259-266

(11) Irving Rosow, Socialization to Old Age. Univ. of California Press, Berkeley, 1974

(12) J.A.M. Munnichs, Hulp bij sterven, stervensbegeleiding, Achtergronden en voorwaarden. In: J. Munnichs & G. Uildriks (Red.), Psychogerontologie, Van Loghum Slaterus, Deventer, 1989

(13) Deze visie op volwassenheid werd gestimuleerd door de humanistische psychologen, met name Carl Rogers en Abraham Maslow. Zie: Duane Schultz, Groeipsychologie (1979). Hoofdstuk 3: De volledig functionerende persoon; het model van Rogers (blz. 33-



Evenals Adler was Dreikurs een opvoeder. De omgang van volwassenen met (hun) kinderen zag hij als een uitdaging (18). Misschien zal er over enige tijd een individualpsychologisch boek verschijnen, getiteld "Ouderen dagen ons uit".

Hetgeen voor de opvoeding van kinderen geldt: dat de samenleving de basisvoorwaarden moet verschaffen voor hun ontwikkeling, nl. levensonderhoud, veiligheid en ontplooiingsruimte, geldt evenzeer voor oud worden. Ouderen hebben het voordeel, dat zij reeds een levensstijl hebben opgebouwd en dat zij in staat zijn deze te begrijpen. Dreikurs constateerde, dat mensen vaak een oplossing voor conflicten zoeken zonder en standpunt in te nemen. Om een standpunt te kunnen innemen, moet men de eigen levensopvattingen en bedoelingen kennen en begrijpen. De individualpsychologie kan hiervoor een methode aanreiken: de levensstijlanalyse (19). Deze zou kunnen worden aangevuld met een kritische analyse van de betekenis van de ouderdom in onze samenlevingscultuur.

Ik ben ervan overtuigd, dat ouderen een belangrijke bijdrage kunnen leveren aan een cultuur met een 'goede ouderdom' in het belang van henzelf en van toekomstige generaties oud wordende volwassenen. Daarom meen ik, dat oud worden een uitdaging is, niet alleen voor de betrokkenen en voor de samenleving als geheel, maar ook voor de individualpsychologie.

(1) Dr. Rudolf Dreikurs, Het huwelijk een uitdaging. Bijleveld, Utrecht, 1961 (oorspronkelijke titel: The Challenge of Marriage) De vermelde citaten van Dreikurs zijn uit dit boek.

(2) Alfred Adler, De levensvragen. In : De zin van het leven, blz. 29-46. Bijleveld, Utrecht, 1963 (oorspronkelijke titel: Der Sinn des Lebens, 1935)

(3) Heinz. L. Ansbacher & Rowena R. Ansbacher (Eds.), The Individual Psychology of Alfred Adler. A Systematic Presentation in Selection from his writings. Blz, 443-445: Old Age. Harper & Row Publ., New York, 1964 (Oorspronkelijke uitgave: Basic Books Inc., New York, 1956)

(4) I. Stork-Groeneveld & Dr. J.A.M. Meerloo, Ouder en wijzer worden. Verschijnselen van het ouder worden. Bosch & Keuning, Baarn, 1974

'zinvolle' tijdsbesteding te vinden. Reizen kan leuk en interessant zijn, maar je raakt ervan verzadigd. Hobbies geven dikwijls maar zeer ten dele bevrediging; trouwens, niet iedereen heeft hobbies die de tijd vullen. In theorie kan men na een 'werkzaam' leven nog van alles ondernemen, "eindelijk doen wat je wilt". Maar veel deuren blijken gesloten te zijn, in het bijzonder de belangrijke deur naar de produktieve maatschappij, waarbinnen de volwassene zich zo vele jaren lang 'nuttig' heeft gemaakt. De maatschappelijke positie van de categorie ouderen (boven 65 jaar) is marginaal. (8) Dat wil zeggen, dat het bestaan van oudere mensen zich afspeelt aan de 'zijlijn' van een georganiseerde samenleving van volwassenen, waartoe zijzelf jarenlang hebben behoord en waaraan zij misschien nog wel zouden willen meedoen, maar niet meer mogen meedoen. Zij zijn uitgesloten van bepaalde maatschappelijke functies zoals produktieve arbeid, onderwijs geven, bestuur. Veel 'senioren' ervaren hun bezigheden als futiel, nutteloos. Dat betekent niet dat zij niet druk bezet zijn. Gepensioneerden hebben vaak het gevoel het drukker te hebben dan ooit en de tijd vliegt voorbij. Hoe komt het, dat veel ouderen zich rusteloos en onbevredigd voelen, sommige depressief worden? Is er iets mis met hun gemeenschapsgevoel?

### *Compensatie van minderwaardigheidsgevoelens.*

Adler ging ervan uit, dat reële gevoelens van minderwaardigheid door het individu kunnen worden overwonnen door het gemeenschapsgevoel te ontwikkelen, d.w.z. door zich in te zetten voor het welbevinden van medemensen. Hoe waar dit moge zijn voor kinderen en gezonde volwassenen, voor ouderen kan deze vooronderstelling m.i. averechts werken. Veel ouder wordende mensen bemerken, meer of minder bewust, dat de levensstijl waarmee zij hun leven lang goed konden functioneren, niet meer voldoet, juist doordat in die levensstijl de inzet voor de gemeenschap een overwegende rol speelde. Veel mannen, in mindere mate vrouwen, hebben in hun beroepsloopbaan een groot deel van hun tijd en energie geïnvesteerd; dat na de pensionering het bedrijf of de



organisatie hen niet meer nodig heeft, kan een schokkende ervaring zijn. Voor veel vrouwen was het huisgezin bij uitstek het terrein waar zij zich voor anderen konden inzetten. Indien er kleinkinderen komen, kunnen zij wellicht nog veel liefde en zorg kwijt in het familieverband. Maar de meeste ouderen merken na enige tijd, dat hun volwassen kinderen zich onttrekken aan hun invloed en dat de kleinkinderen hen niet ècht nodig hebben.

Op de drie genoemde belangrijkste levensgebieden van de volwassen mens voltrekken zich bij het oud worden ingrijpende veranderingen. De relatie tot de partner verandert, wanneer de werkring van de ene -of van allebei- is weggefallen en zij dagelijks op elkaars gezelschap zijn aangewezen. Zij hebben vele jaren lang een groot deel van hun identiteit ontleend aan hun beroep, werkring en gezin. Hun relatie was jarenlang gebaseerd op taken en verwachtingen die door werk en gezin werden bepaald.

Die relatie kan gevaarlijk gaan wankelen wanneer zij het uitsluitend met elkaar moeten vinden. Sommige echtparen ontdekken dan tot hun schrik, dat zij eigenlijk hun levenspartner niet echt goed kennen. De voorheen vanzelfsprekende liefde voor hun echtgenoot kan alsnog onder druk komen te staan.

Voor veel mensen brengt oud- worden mee, dat zij dierbaren verliezen aan de dood. Als de eigen ouders sterven, beseft men nu zèlf te behoren tot de generatie die gaat 'aftreden'. Verlies van de levenspartner betekent meestal een ontreding die geruime tijd duurt; velen komen daar nooit helemaal overheen. Het sterven van een volwassen zoon of dochter is iets waar veel oude mensen niet op voorbereid zijn en wat hen voor onbeantwoorbare vragen stelt. Ook wanneer de kinderen wegen gaan die in strijd zijn met hun opvoedingsbedoelingen, kunnen oudere mensen gaan twijfelen aan zichzelf, of zij wel goede ouders zijn geweest. De vragen "Wie ben ik eigenlijk?" "Waar wil ik heen?" "Hoe heb ik geleefd?" komen op in een levensfase waarin de mogelijkheden om iets opnieuw te proberen, afwezig of heel beperkt zijn. Voor wat definitief verloren ging, is meestal geen bevredigende compensatie.

heeft daaraan bijgedragen. De ontwikkelingen op het terrein van vrouwenemancipatie zijn niet meer ongedaan te maken.

Zou er voor de ouderen niet een vergelijkbare kans klaarliggen? In een vergrijsde samenleving zal de maatschappij de ouderen nodig hebben voor allerlei werkzaamheden. Die situatie biedt aan gepensioneerden nieuwe kansen om een positie als 'volwaardige' burgers te heroveren. Daarvoor is gemeenschapsgevoel en ik-besef nodig. Adler noemde gemeenschapsgevoel een uitdaging aan de mensheid (2). In die betekenis is gemeenschapsgevoel niet wat sommige van onze politieke leiders ermee bedoelen: dat individuen gemeenschapstaken op zich nemen waarvoor de maatschappij geen geldmiddelen beschikbaar stelt. Veel van het huidige vrijwilligerswerk is m.i. een uiting van collectieve onverantwoordelijkheid. Veel ouderen zijn hieraan medeplichtig zonder het te beseffen.

### *Een nieuwe cultuur met een goede ouderdom.*

Dertig jaar geleden schreef Dreikurs, "dat wij aan de vooravond staan van een nieuwe cultuur" (1). Deze mening wordt tegenwoordig door velen gedeeld. De evolutie der mensheid, waarin Dreikurs geloofde, zal leiden tot democratische maatschappelijke gelijkheid, die achting en waardering voor iedere burger betekent, onafhankelijk van geslacht, ras of leeftijd.

Culturele overgangen in de geschiedenis gaan bijna altijd gepaard aan tegenstand, die gewelddadig kan zijn. In onze wereld zien wij dat gebeuren, op grote en op kleine schaal. De emancipatie van vrouwen stuit(te) op openlijke en bedekte weerstand. De weerstand tegen emancipatie van ouderen is nog veelal verhuuld, heimelijk, slechts merkbaar voor bewustgeworden ouderen. "De ergste vijand van maatschappelijke gelijkheid is vooroordeel", schreef Dreikurs. Ouderen kunnen de weerstand van de buitenwereld, dikwijls gerechtvaardigd met stereotypen over de ouderdom, ervaren in zichzelf, als een spanning tussen hun ik-besef en gemeenschapsgevoel.



verpleeghuis. Ik geloof niet, dat men zich daarop speciaal moet of kan voorbereiden. Wel kunnen levensstijl-bouwstenen als hulp kunnen aanvaarden en zo nodig vragen, vriendelijk zijn en "neen" kunnen zeggen, waardevol blijken voor een bestaan als verzorgingsbehoevende. Ook in zo'n leefsituatie kan de ouderdom goed zijn. Over de omstandigheden in 'totale instituties' is al veel geschreven (17). Ook aan de thuiszorg wordt tegenwoordig aandacht besteed door gerontologen. In Nederland is de gerontologie zelfs voornamelijk gericht op verzorging- en verplegingbehoevende ouderen.

Is oud worden een kunst die men leren kan? Ik meen van wel. Een 'goede ouderdom' is als het ware een spel waarvoor nog geen spelregels bestaan. Die spelregels kunnen ouderen zelf maken, voor zover mogelijk in samenwerking met jongere volwassenen, die de toekomstige ouderen zijn. Daarom is de levensopgave van oud worden ook een uitdaging, waarmee mensen niet pas zouden moeten beginnen wanneer zij 65 jaar geworden zijn.

## *Oud worden, een uitdaging!*

Dreikurs gaf zijn boek de titel "Het huwelijk een uitdaging". Evenals Adler legde hij de nadruk op het individu, dat een levensstijl kiest. Dreikurs kende individuen invloed toe in de geschiedenis der mensheid. "Alles wat we doen, leidt tot de toekomst, het maakt de toekomst" (1). Gedachten, meningen en handelingen beïnvloeden de ontwikkelingen in de maatschappij. Verandering van de opvattingen heeft tot gevolg, dat er nieuwe voorzieningen worden getroffen. Een voorbeeld hiervan is de huidige ontwikkeling van kinderopvang als gevolg van de toegenomen acceptatie van werkende moeders.

Dreikurs verwachtte veel van de vrouwen die zich bewust (willen) zijn van hun ondergeschikte positie en daarin daadwerkelijk verandering teweegbrengen. Veel van wat hij in 1961 voorzag, is inmiddels werkelijkheid geworden of in beweging. De periode van welvaart, waardoor vrouwen meer maatschappelijke kansen kregen,

## *De maatschappij als verleider.*

De verleiding om de confrontatie met zichzelf te ontvluchten, kan dan groot zijn. Onze maatschappij biedt tal van verleidende factoren. Een daarvan is het bezig zijn met lichamelijke kwalen. Het wankel geworden lichaamsevenwicht komt de moedeloze mens tegemoet; de gezondheidszorg kan hem/haar geheel verstrikken in onderzoeken en behandelingen. Die kunnen het leven wel verlengen, maar verbeteren de kwaliteit ervan niet altijd.

Oudere vrouwen zijn geneigd zichzelf te 'verliezen' in zorg, in hun famliekring en hun naaste omgeving. Veel vrouwen van 55-65 jaar worden in beslag genomen door de zorg voor een hoogbejaarde (schoon)ouder. Voor mannen geldt dat in mindere mate; die hebben meer bestuurstaken of 'klussen' bij hun jongvolwassen kinderen of bij 'onhandige' kennissen.

In gezelschappen van ouderen gaan de meeste gesprekken over de (klein)kinderen, het werk vroéger en reiservaringen. Over ziekte en kwalen wordt ook veel gesproken, maar bijna altijd in het perspectief van 'beter worden'. Heel weinig oudere mensen praten in gezelschap over hoe zij zich de afronding van hun leven voorstellen. In een vertrouwelijk gesprek blijkt soms, dat er wel over nagedacht is.

Onze samenleving speelt in op de hier- en nu leefwijze, die in de jaren zeventig 'trend' geworden is (9). Het vrijwilligerswerk biedt een verleidelijke 'Nebenkriegsschauplatz' voor alle ouderen die hun 'oude' levensstijl wensen te handhaven. Als onbetaalde werkrachten zijn de vitale ouderen onmisbaar in de 'collectieve sector', waarin de overheden steeds minder geld willen investeren. Zo bevordert onze maatschappij, dat oud wordende mensen worden afgeleid van de belangrijkste taak van hún levensfase: bezinning op het eigen bestaan en voorbereiding op een waardige levensavond. Hangt dit samen met een in onze cultuur diepgewortelde ontkenning van de eindigheid van het bestaande?



## *Een passende levensstijl.*

Als het terecht is, oud-woorden een aparte levensopgave te noemen, dan is daarvoor een levensstijl nodig die inhoudt: het vermogen om keuzen te maken en verliezen te incasseren, maar ook de kunst om hulp of 'gunst' te aanvaarden zonder de eigen zelfstandigheid in te leveren én de moed om te laten merken dat je er (nog) bent en anderen iets van jezelf te bieden hebt. Onze maatschappij, die zoveel investeert in de opvoeding en opleiding van onze kinderen tot volwassen burgers, draagt nauwelijks iets bij aan de toerusting van volwassenen tot niet meer produktieve 'senioren'. Toch is deze 'derde levensfase' een periode die voor vijftenzestigplussers in ons werelddeel gemiddeld voor mannen twaalf jaren en voor vrouwen achttien jaren duurt.

## *Voort oud worden zijn ouderen niet opgevoed.*

### *Opvoeding als sociaal leerproces: socialisatie.*

Alfred Adler was een opvoeder. Hij en zijn volgelingen beschouwden opvoeding als een proces van beïnvloeding, waardoor kinderen worden voorbereid op de levenstaken van volwassen mensen; sociale omgang, liefde en huwelijk, beroep en werk. Die beïnvloeding vindt voornamelijk plaats in het gezin en in de school. Ouders en andere volwassen familieleden, onderwijzers en leraren functioneren als begeleiders en voorbeelden voor de jeugdigen. Later kwam meer de nadruk te liggen op de leeftijdgenoten, de 'peer group', als milieu waarin tieners zich samen oefenen voor hun positie als toekomstige volwassenen.

Opvoeding is een sociaal leerproces: het voltrekt zich altijd in de omgang met andere mensen. Er is dus een zekere mate van gemeenschapsgevoel voor nodig, een gevoeligheid bij het kind voor

om hun 'up to date' informatie te verschaffen? Er is een kloof ontstaan tussen degenen die niet meer in hun vak werkzaam zijn en de vakgenoten mét een baan. De eersten hebben tijd en voldoende 'know how', de laatsten hebben de meeste recente informatie en geen tijd (over). Ouderen die te bescheiden zijn om hun jongere ex-collega's te storen, bevorderen dat de afstand tussen werkenden en niet (meer) werkenden nog groter wordt.

## *Zich voorbereiden op het levenseinde.*

In hoeverre moeten ouderen zich voorbereiden op hun levenseinde? Hierover kan geen algemene uitspraak worden gedaan. Het hangt samen met wat de mens zich voorstelt bij deze laatste 'overgang'. Aan het einde van een lang leven zijn de mensen het meest individueel verschillend. De ene is 'gereed', de andere moet dan alsnog 'afrekenen' met het persoonlijke verleden. Ervaringen van vroeger, die tijdens een actief leven op de achtergrond geraakt zijn, kunnen uit de herinnering opduiken wanneer de druk van alle bezigheden wegvalt. Als het lichaam verzwakt en de geest weerloos is, kunnen boosheid en angst over onverwerkte krenkingen of nalatigheden van lang geleden iemand op het laatste ziekbed nog overvallen. Zelf geloof ik, dat het tot een 'goede ouderdom' behoort, ruimschoots tijd en energie te investeren om met het eigen verleden in het reine te komen.

In ieder geval is aan te bevelen, dat men de nabestaanden niet meer moeite bezorgt dan een 'sterfgeval' toch al meebrengt. Dat kan door tijdig een juridisch geldig testament te laten maken. Door een duidelijke beschrijving na te laten van hoe men de uitvaart geregeld wil hebben, kan men de taak van de achterblijvenden verlichten. Juist rond een 'sterfgeval' blijkt hoe onbeholpen onze moderne samenleving is als het 'eindigheid' betreft.

Elke ouder loopt de kans, al is die kans klein, de laatste periode - maanden of jaren - van zijn/haar leven te moeten doorbrengen in algehele afhankelijkheid van anderen, hetzij thuis hetzij in een



stadswoninkje. Haar weigering stuit op volstrekt onbegrip. Het vereist veel geduld en vindingrijkheid om zonder boswandeling toch een welkome gast te blijven.

Dan de oudere weduwnaar die in lichte graad 'suikerpatient' is en een nieuwe vriendin heeft die zo heerlijk taarten bakken kan. Elke keer presenteert zij haar vriend van haar baksel en dringt aan: "Toe, je kunt toch wel een klein stukje nemen". Hoe behoudt hij haar vriendschap zonder haar taarten?

En de getrouwde 'senior' die hardhorend is geworden en een stuk of tien broers, (schoon)zussen en zwagers heeft, die allemaal hun verjaardag in familiekring vieren. Dank zij een hoorapparaat kan de man goed een gesprek voeren 'vis-à-vis', maar een kring van door elkaar heen pratende mensen is voor hem een kwelling vanwege de 'bijgeluiden'. Hij is best op zijn familie gesteld; zijn vrouw is dol op de familiebijeenkomsten. Hoe kan hij aan de vele verjaarsvisites ontkomen en toch z'n broers, zwagers en (schoon)zussen te vriend houden?

Er kunnen ook financiële beperkingen zijn die storend tussen beide komen in het sociale verkeer. Vooral voor oudere vrouwen met een hogere opleiding en een gering inkomen (vanwege echtscheiding of 'pensioenbreuk') kan het pijnlijk zijn, dat zij niet kunnen mee-doen met het geven van kostbare geschenken en 'parties' bij feestelijke gelegenheden. Bijna-armoede is voor veel vrouwen een reden om zich uit hun vroegere kennissenkring terug te trekken. Voor deze situatie is het niet gemakkelijk een geschikte strategie te bedenken.

Iemand die, na tal van vervelende ervaringen, zelf een strategie voor zulke situaties had 'uitgevonden' en met succes toegepast, vertelde dat als het lukt, je boosheid over de eigen beperking verdwijnt en je de teleurstelling over het onbegrip van de anderen beter kunt verdragen.

"Uit het oog, uit het hart", zegt een spreekwoord. Dat wordt maar al te waar, wanneer mensen gepensioneerd zijn. Maar indien zij nog willen meedoen en een opdracht weten te bemachtigen (een cursus, een lezing of een technisch karwei), waarom zouden zij dan schromen deskundigen die een drukke werkkring hebben, te vragen

de verwachtingen en reacties van de volwassenen. Het kind moet bereid zijn zich in te spannen om de kinderrol los te laten en de rol van een volwassen burger in de maatschappij, met de daarbij behorende rechten en plichten, te gaan vervullen. Iedere opvoeder weet dat die vrijwilligheid noodzakelijk is, dat opvoeding-onderdwang bijna altijd problemen op latere leeftijd oplevert.

In de sociale psychologie na 1950 is dit leerproces uitvoerig bestudeerd en beschreven. I.p.v. de term 'opvoeding' wordt veelal het ruimere begrip 'socialisatie' gebruikt. Hieronder wordt verstaan: ingeleid worden in een nieuwe, bij de leeftijd en omgeving passende leefsituatie, zoals school, zelfstandig huishouden, werk en beroep, huwelijk en ouderschap. Socialisatie gaat het hele leven door, ook bij volwassenen. Telkens als de mens zich aansluit bij een groep waarin waarden en normen gelden die voor hem/haar nieuw zijn, is socialisatie nodig. In de nieuwe situatie krijgt het individu andere rechten en plichten toegekend; ook moet het nieuwe rollen gaan vervullen, b.v. die van vader, chef in een bedrijf, leraar in een school. Met rol wordt bedoeld: een geheel van gedragingen die zijn afgestemd op de verwachtingen van de sociale omgeving in een bepaalde situatie. Volwassen mensen vervullen in hun leven diverse rollen in dezelfde periode en in opeenvolgende levensfasen. Het begrip 'rol' is niet hetzelfde als wat Adler bedoelde met 'levensstijl'. Je zou iemands rol kunnen beschouwen als een 'buitenkant' van zijn/haar levensstijl. Een geoefend mensenkenner zou iemands levensstijl kunnen afleiden uit de manier waarop deze zijn/haar rol(len) vervult (2).

Maar ook kan iemands rol hem/haar in conflict brengen met de eigen levensstijl. Socialisatie heeft tot doel het individu te helpen zich met de nieuwe rol(len) te vereenzelvigen (identificeren), zodat het verwachte rolgedrag en de levensstijl met elkaar in overeenstemming kunnen zijn.

Ontbreken van socialisatie kan verhinderen, dat het individu geïntegreerd raakt in de sociale orden van de samenleving. Dat leidt soms tot sociale desintegratie, zoals tegenwoordig geconstateerd



wordt bij een aantal allochtone jongeren. Hun sociale normen en gedragingen zijn niet dezelfde als die van de omringende samenleving, worden door de meerderheid veroordeeld als 'onaangepast' of 'crimineel'. De beleving buiten de gemeenschap der volwassenen te staan, kan tot woede en/of wanhoop leiden.

### *Socialisatie tot ouderdom.*

Hetzelfde geldt voor oude mensen. Het is niet verwonderlijk dat relatief veel ouderen depressief worden en dat het 'zelfdodingscijfer' onder bejaarden relatief hoog is (10). Als niet-meer-produktieven leven zij in onze cultuur aan de zijlijn van de maatschappij. Onlangs werd een gepensioneerde kennis van me tijdens de afscheidsreceptie van 'zijn' bedrijf aldus toegesproken door een ex-collega: "Hartelijk gefeliciteerd, Piet. Van nu af moet je niks meer en mag je alles!" De aangesprokene zelf ervoer het afscheidsceremonieel als een soort maatschappelijke begrafenis. De uitoefening van zijn vak was z'n lust en z'n leven geweest; ondanks zijn wankele gezondheid had hij het werk tot z'n vijfenzestigste verjaardag volgehouden, toen móest hij eruit. Hij beseft heel goed, dat een sociale positie met alleen maar rechten (alles mogen) en zonder plichten (niets meer moeten) niet veel voorstelt.

Socialisatie van een volwassen mens omvat het leren van nieuwe 'spelregels' en sociale vaardigheden, die passen bij het lidmaatschap van een groep waarbij het individu zich vrijwillig aansluit. Dat kan een studentenvereniging zijn, een voetbalclub of een kerkgenootschap. Bij oudere mensen vallen groepsbindingen weg of worden losser. De categorieën waartoe zij gaan behoren: de 'senioren', bewoners van een verzorgings- of verpleeghuis, zijn meestal niet zelf gekozen, dikwijls opgedrongen door de omstandigheden, innerlijk niet aanvaard. Wanneer het vereiste rolgedrag in strijd is met de levensstijl, komt de geïntegreerdheid van de persoon in gevaar. Het individu kan zich niet vereenzelvigen met de hem/haar opgedrongen rol.

die serieus iets 'ondernemen', merken dat er telkens 'interventies' optreden door ziekte of reislust van hun partner. Prettige en nare gebeurtenissen in de familie- en kennissenkring vragen aandacht, maar verstoren de concentratie op de eigen bezigheden. Telkens moeten er prioriteiten gesteld worden; veel 'vrijgestelde' ouderen verzuchten: 'Ik kom tot niets..' en denken met weemoed terug aan de 'tredmole' van weleer. Een levensstijl met hoge ambities leidt dan tot 'entmutigte Ehrgeiz', die niet 'fout' is maar wel pijn doet.

Oud- worden brengt altijd verliezen mee, verlies van taken waaraan je gehcht was, verlies van dierbaren, verlies van vermogens. Wie nooit tegen zijn/haar verlies kon, krijgt het op oudere leeftijd moeilijk. Zonder ressentiment waardevolle zaken 'inleveren' vereist emotionele souplesse, die men beter jong kan leren.

Een belangrijk aspect van 'levenskunst' voor ouderen is omgaan met lichamelijke beperkingen. Het spreekwoord 'Ouderdom komt met gebreken' bevat helaas veel waarheid. Uit onderzoek is gebleken, dat circa 70% van de 65-plussers aan één of meer 'ouderdomskwalen' lijdt, al is daar best mee te leven. De kunst is, je grenzen te accepteren en te 'bewaken', zonder je waardevolle sociale contacten te verliezen of, door telkens op je kwaal te wijzen, de mensen de gelegenheid te geven je als een 'zielepiet' te beschouwen.

### *Een paar voorbeelden ter illustratie*

Ik ken een 70-jarige, ongetrouwde vrouw die last heeft van een voortschrijdende arthrose in rug, heup en knieën. Zij is actief van geest en heeft veel culturele belangstelling. Dank zij af en toe fysiotherapie en regelmatig oefeningen-doen is zij behoorlijk mobiel. Zij woont in de randstad, dichtbij een NS-station en bushaltes. Haar veel jongere broer woont met zijn gezin 'buiten' in een bosrijke streek. Zij gaat daar graag een weekeinde logeren. Elke keer als het dan moor weer is, probeert broer haar over te halen met hem samen 'een flinke boswandeling' te maken. Zijn vrouw houdt niet van wandelen, zus wel. Maar zus weet, dat zij zo'n wandeling moet 'betalen' met minstens een week huisarrest in haar



## *Een levensstijl voor de derde levensfase*

Zowel Rosow als Skinner zochten naar verwerving van een waardiger positie voor de ouderdom in onze cultuur. Rosow koos de weg van de groepsvorming, Skinner die van individueel gedrag-ieren van en door ouderen. Wanneer wij ons individualpsychologisch bezinnen op de levensopgave die 'ouderdom' heet en op de levensstijlvernieuwing die daarvoor nodig is, kunnen we rekening houden met zowel Skinner's optimisme over het menselijke vermogen tot gedragsbeïnvloeding als met Rosow's pessimisme over onze samenleving, die de ouderen marginaliseert door de tendentieuze apperceptie van een actief, jeugdig, vitaal mensbeeld.

Het is onterecht, de identiteitsproblematiek van ouderen zomaar te herleiden tot een gebrek aan gemeenschapsgevoel. Mijns inziens wordt er tegenwoordig te véél appèl gedaan op de generatie die vóór 1940 opgevoed is met besef van plicht en verantwoordelijkheid. Deze 'bouwstenen' van hun levensstijl kunnen hen verhinderen tot een 'goede ouderdom' te komen.

Daarvoor is immers een levensstijl nodig die inhoudt: het vermogen keuzen te maken en verliezen te incasseren, maar ook de kunst hulp of 'gunst' te aanvaarden zonder de eigen zelfstandigheid in te leveren en de moed om te laten merken dat je er (nog) bènt en anderen iets van jezelf te bieden hebt. Zo'n levensstijl verwerven is een 'kunst', die mensen het beste op jeugdige leeftijd kunnen leren, maar volgens Skinner ook voor ouderen niet onbereikbaar is.

Keuzen maken is noodzakelijk om niet wanhopig te worden in de vrijheid van 'niets moeten en alles mogen'. Want niet alles wat je zou willen, is nog haálbaar na een werkzaam leven. Reeds verworven vaardigheden kan men blijven beoefenen, maar publiciteitsmedia en podia, de toegangspoorten naar het openbare leven, zijn voor de meeste gepensioneerden niet meer open. Een talent dat bleef sluimeren vanwege een drukke baan of gezinsleven, kan best nog ontwikkeld worden, maar het resultaat komt niet boven een middelmatig niveau. Vaardigheden moeten nu eenmaal jong geleerd worden om ze goed 'in de vingers' te krijgen. Veel gehuwde ouderen

Irving Rosow, een Amerikaanse gerontoloog, heeft in 1974 geconstateerd, dat in de V.S. de mensen niet effectief gesocialiseerd worden voor hun ouderdom (1). Wij, in de westeuropese landen, kunnen hem dat nazeggen.

Voorwaarden voor het welslagen van socialisatie zijn ten eerste: duidelijkheid van de rollen en de normen waarop deze zijn gebaseerd. Ten tweede: beschikbaarheid van personen die als 'rolmodel' kunnen functioneren. De eerste voorwaarde is meestal gegeven met de sociale omgeving, de 'traditie' waarbinnen het individu zich ontwikkelt. Deze is duidelijk kenbaar in het gezin, de school, het kerkgenootschap, de werkomgeving. De tweede voorwaarde hangt af van de mensen die het 'goede voorbeeld' geven, die de rol niet alleen voorhóúden, maar ook voorléven, de ouders, leraren, godsdienstige voorgangers, werkgevers en collega's. Wezenlijk voor socialisatie is het vooruitzicht op een nieuwe maatschappelijke positie met duidelijke rechten en plichten.

## *De derde levensfase*

In onze cultuur hebben bejaarden weinig algemeen erkende rechten en plichten, geen positief gewaardeerde maatschappelijke positie. In feite zijn zij afgeschreven, want hun maatschappelijke nuttigheid lag in hun produktiviteit (arbeid) en reproductiviteit (voortplanting), die allebei tot het verleden behoren. Voor zover zij rollen vervullen, zijn het informele rollen in familieverband (als grootouder, als zorgende (schoon)dochter/zoon of als tante/oom), of in vrijwilligerswerk, waaraan weinig of geen maatschappelijke status wordt ontleend. Hebben de ouderen het in ons werelddeel het tegenwoordig dan niet goed, heel wat beter dan hun ouders voor 1960? Genieten zij niet van hun vrijheid, wat later te kunnen opstaan, op werkdagen hun kinderen, vrienden of musea te kunnen bezoeken? Kijk eens hoeveel ouderen reizen, in trein bus of vliegtuig, tegen gereduceerd tarief; nooit eerder was dat mogelijk. Waarom zijn veel ouderen dan tóch ontevreden?

Inderdaad, de meeste '65-plussers' hebben het materieel goed. Zelfs



de minderheid van hen (ong. 30%), die met een minimaal inkomen moet rondkomen, leidt niet echt gebrek. Toch is het beeld dat ouderen van zichzelf hebben, over het algemeen tamelijk negatief en de meeste 65-plussers wensen liever niet voor oud aangezien te worden. Zolang zij zich bevinden in wat tegenwoordig 'de derde levensfase' genoemd wordt, zijn zij nog niet écht oud. Hun leefsituatie is gekenmerkt door 'nog' en 'nog niet'. Men kan deze 'jong-bejaarden' dikwijls horen zeggen: "Ik kan nog.." of "Ik heb nog niet..".

De 'derde levensfase' is voor velen een verlengde, 'vrijgestelde' volwassenheid. Met deze levensfase kunnen velen al goed overweg. Maar het is een soort niemandsland: de toekomst is geen perspectief dat nodigt tot verder-gaan. Het besef dat de kans dit jaar door de dood te worden weggerukt, ieder jaar groter wordt, maakt sommigen onzeker, anderen weigeren eraan te denken. Aan hun hoogbejaarde ouders, tantes en/of ooms kunnen zij meestal geen voorbeeld nemen: die hebben - na de druk van vijf jaren oorlog - het oud worden over zich laten komen, veelal tot het laatste moment verheimeljkend dat hun einde nabij was (12).

### *Oudere leeftijdgenoten geen ondersteunende peergroep.*

Rowow wees erop, dat de 'peer group' voor ouderen geen socialiserend effect kan hebben, zoals voor adolescenten het geval is, omdat er geen overgang naar een meerwaardige positie volgt op de 'derde levensfase'. Integendeel, de volgende fase is onontkoombaar aftakeling en sterven: bijna iedereen schuwt dat vooruitzicht en probeert de actieve leefwijze zo lang mogelijk te rekken. Menige oudere merkt, dat de spanning tussen eigenbelang en gemeenschapsbelang zich af en toe verhevigd manifesteert. Onze georganiseerde samenleving vindt de inzet van ouderen, vooral van oudere vrouwen die 'toch niets meer om handen hebben', voor allerlei zorgtaken vanzelfsprekend. De 'zorgzame samenleving' steunt voor een belangrijk deel op on(der)betaalde arbeid van

### *Ouderen kunnen nieuw gedrag leren*

Een heel andere benadering is die van de oud-hoogleraar in de gedragspsychologie, dr. B.F. Skinner. Zelf op hoge leeftijd gekomen, produceerde hij in 1983 een luchtig-geschreven instructie voor ouderen die graag van hun 'oude dag' willen genieten en niet te zeer gehandicapt of 'aan lager wal geraakt' zijn. Deze instructie is gebaseerd op Skinners' bekende theorie over 'operante conditionering'. Ouderen kunnen zichzelf en andere mensen gewenst gedrag aanleren door met de consequenties van hun gedragingen rekening te houden. Door verstandig gebruik te maken van de beschikbare hulpmiddelen, kunnen ouderen hun contact met de buitenwereld beter in stand houden en 'missers' voorkomen (bijvoorbeeld door tijdig een hoorapparaat aan te schaffen als je 'hardhorend' wordt). Door de rust en de tijd te nemen om helder na te denken over bekende en nieuwe feiten, kan men een boeiende gesprekspartner blijven. Actief blijven, desnoods in onbetaalde werkzaamheden, is gezond, mits je er plezier in hebt.

Ouderen kunnen in hun omgeving ook gewenst gedrag 'uitlokken' als respons op hun eigen gedragingen, bijvoorbeeld door vriendelijk te zijn en belangstelling te tonen, maar zo nodig ook 'neen' te zeggen. Ouderen moeten zichzelf in gezelschap van jonge mensen niet óvervragen, niet 'lollig' doen noch 'zeuren'. Inadequaat gedrag roept irritatie op en die kan leiden tot vermijdingsgedrag; dan blijven de jongeren 'vanzelf' uit de buurt. Negatieve stereotypen óver ouderen kunnen ook door henzelf in stand gehouden worden. Door opwindende ervaringen op te roepen, kan het leven spannender worden; een erotische sensatie oproepen door een verhaal, film of het zien van een vriend paartje, kan verkwikkend werken als je er niet voor schaamt. Skinner verwacht een voorbeeldfunctie van de ouderen die erin slagen rust, wijsheid, vrijheid, waardigheid en gevoel voor humor uit te stralen in hun omgeving.



jaar zal zijn, zullen de ouderen dan niet een politiek machtsblok gaan vormen, waardoor hun maatschappelijke positie gunstig beïnvloed wordt? Dat valt te betwijfelen. De Nederlandse gerontoloog dr. G.P.A. Braam heeft in 1981 erop gewezen dat de ouderen een categorie zijn, niet een groep. Dat houdt in, dat zij 'toevallig' wel allemaal 'oud' heten, maar niet allen gemeenschappelijke belangen hebben of eenzelfde doel nastreven. De maatschappelijke verschillen tussen 'senioren' zijn in materieel opzicht groot; in de toekomst zal de kloof tussen rijke en arme, vitale en hulpbehoevende ouderen stellig nog groter worden door maatregelen als 'ontkoppeling' van lonen en uitkeringen, privatisering van hulp- en dienstverlening. Waar volwassenen onderling zich weinig solidair tonen, valt van de ouderen niet zomaar solidariteit met hun leeftijdgenoten te verwachten.

Volgens Rosow en andere 'agogen' is een positief zelfbeeld een belangrijke voorwaarde voor effectieve socialisatie. Daar dit in de huidige samenleving voor ouderen niet is weggelegd, oppert Rosow als alternatief dat ouderen zich verenigen in homogene leeftijdsgroepen, waarvan de leden ook gelijke sociale posities, levensstijlen, interesses enzovoorts hebben. Hij somt de positieve functies op, die zo'n 'subcultuur' van ouderen kan hebben voor het zelfbeeld van de betrokkenen.

Hetgeen Rosow bedoelt is enigszins te vergelijken met de groepering 'Wijze Oude Wijven Vlechtwerk' (WOUW), die in de jaren '80 is opgericht met als doel, de maatschappelijke positie van oudere vrouwen te verstevigen. Voor zo'n speciale opzet kan een ouderencollectief geschikt zijn. In het algemeen lijken exclusieve gemeenschappen van ouderen mij ongezond voor de samenleving als geheel. In de lijn van Adler gedacht, is het juist wenselijk dat ouderen en jongeren samen-leven en samen-werken voor de toekomst van de mensheid.

vrouwen ouder dan 50 jaar. Productieve arbeid wordt van ouderen niet verwacht, zelfs tegengehouden. Zowel op de goederenmarkt als in de gezondheidszorg krijgen de ouderen een consumentenrol toebedeeld. In het onderwijsveld zijn bijna alle onderwijsgevenden boven de 55 jaar al 'afgevoeid' via WAO, wachtgeldregeling of VUT. Als consumenten zijn de ouderen aangewezen op een aanbod dat niet door hun vraag bepaald wordt. Zelfs in het welzijnswerk worden zij overwegend gezien als 'doelgroep': meedoen kan alleen in de marge, als onbetaalde hulpkracht, niet of zelden betrokken bij de besluitvorming of in bestuursfuncties.

### *De samenleving laat ouderen in de steek.*

Degenen die in de jaren '90 tot de bejaarden gaan behoren, zijn volwassen geworden in de jaren '60 en '70. In die periode stonden 'autonomie' en (zelf)ontplooiing hoog genoteerd als kenmerken van volwassenheid (13). Deze nu oud-wordende mensen zullen onze maatschappij ervaren als de-socialiserend en infantiliserend. Hun gemeenschapsgevoel wordt op de proef gesteld. Sommige gerontologen beweren, dat ouderdom gepaard gaat met 'disengagement', een afnemende betrokkenheid op de wereld(gebeurtenissen) in heden en toekomst. Dat is onjuist, gezien de grote deelname van ouderen aan kerkewerk en politiek, hun bijdrage aan milieu- en vredesacties. Oude mensen willen wel degelijk werken aan zichzelf en aan de wereld van morgen, zo lang hun gezondheid het toelaat. Maar voor zover ouderen een positie in de samenleving hebben, zijn de daaraan verbonden rechten en plichten onduidelijk. Veel grootouders voelen zich onzeker over hun rol. In hoeverre zullen zij zich bemoeien met de opvoeding van hun kleinkinderen, b.v. wel voorlezen niet verbieden? Wat kunnen zij doen als het huwelijk van hun zoon of dochter stuk gaat, of als een kleinkind, als tiener weggelopen, bij hen aanklopt om onderdak? Er zijn veel situaties die hun ouders niet gekend hebben, er zijn geen rolmodellen om zich naar te richten. Ook de vele ouderen die vrijwilligerswerk doen, in een buurtorganisatie, in kerkelijk of



politiek verband of in de zorgverlening, tasten in het duister omtrent wat er van hen verwacht wordt. Voor die bezigheden zijn zij niet opgeleid, of wordt hun deskundigheid niet erkend. Meestal zijn er geen duidelijke werkafspraken. De vrijblijvendheid en het ontbreken van beloning in de vorm van geld of waardering, kan demotiverend werken. In vrijwel alle situaties waar zij hun bekwaamheid, energie en tijd inzetten, hebben zij geen stem in het kapittel. Ook wordt het maatschappelijke belang ervan niet gehonoreerd door bepaalde 'voordelen' die de 'werkenden' wel hebben, zoals een gratificatie, onkostenvergoeding en belastingaftrek. Bij meningsverschillen over de werkcondities kunnen zij geen 'vuist' maken.

Veel volwassen mensen bereiken de leeftijd waarop zij -al of niet vervroegd- gepensioneerd worden. Daarna móeten zij niks meer en mogen alles. Het interesseert de samenleving niet wat de ouderen uitvoeren, zolang zij de werkenden maar niet hinderen en de economie niet schaden. De gemeenschap laat de oud wordende mensen aan hun lot over, zolang niet medisch vastgesteld is dat zij hulpbehoevend zijn. Dan treedt een socialiseringsproces in werking dat 'institutionalisering' genoemd wordt en indringend beschreven is door Erving Goffman (14). In Nederland betreft dat ca. 10 % van de mensen boven 65 jaar. Over deze categorie wil ik het niet hebben; hun situatie is een onderwerp op zich.

Voor 90 % van de 65-plussers geldt, dat zij gemiddeld vijftien jaren leven in een veelal niet onaangename, maar volstrekt onduidelijke situatie. De levensstijl die zij in hun jeugd hebben opgebouwd en gedurende hun volwassenheid met meer of minder succes hebben toegepast, is niet afgestemd op de vrijblijvende, onbeduidende situatie die ouderdom heet.

Als het zo is, dat de gemeenschap haar oud geworden leden in de steek laat, zullen de ouderen zelf hun socialisatie moeten bewerkstelligen. Hier en daar worden al bouwstenen aangereikt, die ouderen kunnen gebruiken voor de reconstructie van hun levensstijl, mits zij in hun levensplan een 'goede ouderdom' nastreven.

## *Oud worden is tot op zekere hoogte een "kunst" die men kan leren*

### *Een goede ouderdom.*

Een 'goede ouderdom' definieer ik als een leefsituatie waarin een oud wordende volwassene zich, niettegenstaande het onvermijdelijke verdriet en ongemak van de 'levensavond', over het algemeen tevreden kan voelen met zichzelf temidden van de mensen met wie hij/zij omgaat. Een tevreden 'senior' valt het wellicht minder moeilijk afscheid te nemen van het leven, al blijft het onbekende van die laatste 'overgang' meestal beangstigend. Voor ouderen die niet tevreden zijn met zichzelf en hun omgeving, kan de ouderdom leiden tot psychische problemen die ook de lichamelijke gezondheid schaden.

Alfred Adler signaleerde, dat de zelfwaardering van de mensen bij het oud worden meestal afneemt. Dat veel ouderen een negatief zelfbeeld hebben, komt niet alleen doordat zij niet meer (re)productief zijn in een door werk- en gezinsleven bepaalde samenleving. Oude mensen voldoen ook niet meer aan de fysieke norm die voor volwassen mensen wordt gesteld. Het ideaalbeeld voor de toekomstige volwassene in Europa en Amerika is gekenmerkt door jeugdigheid, gezondheid en levenslust. Die mening wordt dagelijks door de reclame via de media bevestigd. Rosow en andere gerontologen verwachten, dat deze discrepantie tussen ideaal mensbeeld en de werkelijkheid van de ouderdom voorlopig niet zal verdwijnen. Van hun jongere medemensen kunnen de ouderen geen bemoediging verwachten bij hun streven naar een goede ouderdom.

### *Ouderen streven uiteenlopende belangen na*

Maar als er in de komende decennia inderdaad zo'n 'vergrijzing' optreedt, dat we 25% van de Nederlandse bevolking ouder dan 65