

Oud en gelukkig

Portretten Ouderen Schrijf ouderen niet af als ze zwakker worden en plaats hun levensplezier boven veiligheid. Daarvoor pleitte Joris Slaets, hoogleraar ouderengeneeskunde, dinsdag in deze krant. Vandaag drie gesprekken over ouderdom, levensgeluk en doodgaan.

Tekst **Michiel Dekker** Foto's **Merlijn Doomernik**



‘Als je moppert, dan krijgen ze een hekel aan je’

Cock van de Reeden-Zwaan (90) woont in woonzorgcentrum De Bolder in Huizen

Ik heb niet vaak nagedacht over mijn oude dag. Zeker niet aan een tehuis. Niemand staat te trappelen om hierheen te gaan. Maar het kon gewoon niet anders meer. Ik kreeg overal krampen, artrose. Ik ben niet mobiel meer. Nu woon ik hier vijf jaar, en dat bevalt uitstekend. Echt, ik ben bevoorrecht. „Ik had het hier reuzeleuk met een mevrouw tegenover mij. Ik neem elke dag om elf uur mijn fruitje, en dan bracht ik het haar ook. Daar ga je aan hechten. Ik hoorde ook van haar dochters dat ze zo blij waren dat hun moeder mij had. We deden niets bijzonders, maar ze klaarde er echt van op. Nu moet ik haar missen. Toen heb ik me voorgenoemen dat ik me niet meer ga binden hier, al hebben we het heel gezellig. „Mijn kind, kleinkinderen en achterkleinkinderen zijn het grootste geluk. Ze hebben allemaal hun werk en huishouden, maar ik hoef maar te kijken en ze staan voor de deur. Mijn dochter en schoonzoon nemen me twee keer in de week mee, dan gaan we oppassen. En ik eet nog iedere zondag met twee neven van in de negentig en een nicht van 88. Daar leef ik echt naartoe.” „Ik vermaak me hier goed, de ochtenden zijn vaak al zo om. Ik schrijf in een dagboek, daarin houd ik al jaren bij wat ik dagelijks beleef. Zo

veeleisend ben ik ook niet. Ik ben niet zo’n handwerkmen en lees amper een tijdschriftje. De televisie amuseer ik me wel mee, tijdens de Tour de France. Van fietsen heb ik geen klap verstand, maar de panorama’s zijn prachtig. „Het liefst zou ik doen wat ik niet meer kan. Een boodschappie doen, lekker de straat op. Ik ben het gewend om mijn eigen boeltje een beetje te doen. Van de week stond ik nog te stofzuigen, leunend op een stok. Dat gaat niet zo makkelijk als je stijf en stram bent. Maar ik ga niet klagen. Als je moppert, dan krijgen ze een hekel aan je. „Als ik iets mocht veranderen, dan zou ik willen dat de dames die hier werken wat hulp en steun krijgen. Want we zijn nu niet alleen verzorgingshuis meer, maar ook een verpleeghuis voor dementerenden. Al die schatten lopen zich te pletter, maar ze hebben steeds minder tijd. Zeker in vakantietijd zeggen ze ‘s avonds gedag met de deurkruk in de hand. De echt afhankelijke mensen zijn niet allemaal happy. „Juist omdat ik het nog zo goed heb, heb ik een euthanasieverklaring opgesteld nadat mijn man is overleden. De dokter kan het leven alleen nog zo prettig mogelijk voor me maken. Mij hoeven ze verder nergens meer aan te helpen. Ja, aan een ingescheurde teennagel. Ik zei tegen de dokter: daarvoor zal ik u niet om een prik vragen!”

‘Auto’s hebben een heilige schrik voor de rollator’

Florentine Bok-von Weiler (98) woont in een serviceflat in Leiden

Ik heb mijn hele leven profijt gehad van mijn opleiding tot verpleegkundige. De eenvoudige middelen en tucht van toen raak je nooit meer kwijt. Ik heb daar onlangs nog vreselijk om gelachen met een jongere zuster – zij is nog maar in de tachtig. Beiden hangen we nog steeds na het douchen de handdoek op met het merkje aan de binnenkant. En als ik een sloop om een kussen doe, dan moet de open kant naar de muur. „Ik mis bij de verpleegkundigen van nu soms de vaardigheden aan het bed. Toen ik een paar jaar geleden in het ziekenhuis lag, vroeg ik een zuster of

ze me terug in bed kon helpen. Ze vroeg: ‘Kan dat niet na de lunch?’ En toen ik eenmaal lag, kon ik niet bij de bel. Dat was vroeger ondenkbaar. De juiste houding zit ‘m in de details. Maar misschien is dat te veel gedoe in de huidige tijd. „Ik vind dat ik hier al zestien jaar topie woon. Je huurt een flat en kunt aanvullende service zoals maaltijden en een werkster inkopen. Twee keer per week doe ik mee aan fitness, en zo ontmoet je weer andere mensen in het huis. We hebben hier een winkel-tje en een kapper. Ik hoef alleen weg voor de drogist, of het postkantoor. „Als oudere voel ik me in de maat-

schappij heel serieus genomen, ondanks hoe meneer Van Rijn de gemeenten opzadelt met de zorgproblemen. De bakker houdt de deur open, de groenteboer loopt even mee om de boodschappen in het wagentje te leggen. En de auto’s, die voor het huis altijd te hard rijden, hebben voor een rollator heilige schrik. „Ik ben een heel actief mens, met vier kinderen, kleinkinderen en achterkleinkinderen. Ik hou van uitjes met een ouderenorganisatie in Leiden, en bijeenkomsten van de Dordtse Kunstkring. Dat is wel vermoeiend. Maar wie ouder wordt, moet leren zeggen: jammer dan. Zo had ik ook graag gezien dat ik soepeler zou blijven van gymnastiek. Alleen wordt het niet meer beter, maar minder slecht. „Mijn man is overleden in 1997, natuurlijk heb ik nagedacht over de dood. Dat heb ik netjes geregeld. Als je tegen de honderd bent, wil je dan nog gereanimeerd worden? Kom nou. Ik heb een poosje geleden een operatie geweigerd omdat ik onder volledige narcose zou moeten. Verdoving is op deze leeftijd cruciaal. Ik ken een heel actieve vrouw die na een ingreep met volledige narcose helemaal in de war is. Ik wil na een mooi leven niet nog in verval raken.”



Advertentie

STEDELIJK MUSEUM AMSTERDAM

MATISSE

laatste twee weken!

t/m 16 aug



JANNETJE KOELEWIJN

Lijden onder scheidende ouders

Martin Sitalsing schenkt de glazen vol met water en gebaart naar de dozen met pizza op tafel. „Neem zoveel als jullie willen.” Verderop zijn twee vrouwen met veel kabaal de keuken aan het schoonmaken. Het is zes uur en ik ben bij de ‘expertmeeting positief scheiden’ in de kantine van Jeugdbescherming in Groningen. Sitalsing is daar de directeur. Een poosje geleden vertelde hij me waarom sommige kinderen beter nooit geboren hadden kunnen worden. Er was net weer een meisje langdurig mishandeld en uiteindelijk doodgeslagen door haar criminele stiefvader. Haar zwakbegaafde moeder had niets gedaan om het te voorkomen. Vreselijk, ja. Maar toen zei Sitalsing dat hij zich nog meer zorgen maakte om de 7.000 kinderen per jaar die in de hulpverlening terechtkomen doordat ze lijden onder hun vechtscheidende ouders, meestal hoogopgeleid. Waarom waren ze zo wreed? Kon het niet beter, beschaafder?

Dat zij een borderliner is en hij een narcist, dat weet iedereen

Tientallen mailtjes kreeg hij daarna, van hoogopgeleide gescheiden mensen die graag wilden vertellen hoe zij het gedaan hadden. En nu zitten ze aan plastic tafels met elkaar te griezelen, want iedereen kent wel een geval waarin het gruwelijk uit de hand is gelopen. Wat andere mensen toch dóén om elkaar kapot te krijgen. Kinderen ziek praten en daar hun ex de schuld van geven. Kinderen bang maken en dan aangifte doen van mishandeling of misbruik. Volgens Sitalsing, voorheen korpschef bij de politie, is dat zo gewoon dat het hem bijna verbaast als het níét gebeurt. Goed. Tips. Suggesties. Daar was het Sitalsing om begonnen. Iemand? Naast hem zitten twee mannen, Jaap (T-shirt) en Mark (pak). De een is biologisch-dynamische boer en sociaal-pedagogisch hulpverlener, de ander is mediator. Mark is met Francis, die eerst met Jaap was en twee zoons met hem heeft. Jaap is nu met Ceciel. Jaap: „Het lot heeft ons vijftien jaar geleden gekoppeld als vader en stiefvader.” Mark: „Sindsdien zijn we vrienden.” Jaap: „Zo kan het dus ook.” Mark: „Daarom zijn we hier vanavond.” Jaap: „Niet dat er in het begin niet veel pijn is geweest.” Mark: „Maar wij zijn over ons ego heen gestapt.” „Mooi”, zegt Sitalsing. „Indrukwekkend. Vooral dat laatste lijkt me heel belangrijk.”

Vindt iedereen aan tafel. En ook dat je naar jezelf moet kijken en altijd aan het belang van je kinderen moet denken. En nooit psychiatrische diagnoses stellen, want dat zij een borderliner is en hij een narcist, dat weet iedereen. Rebecca, een jonge vrouw met twee kinderen uit twee huwelijken, zegt: „Ik heb er een gewoonte van gemaakt om ja te zeggen.” „Weekend ruilen? Ja. Kids eerder ophalen? Ja. Onverwachts mee naar oma? Ja.” „En dat helpt?” vraagt Sitalsing. Rebecca: „Na tien keer ja gaat hij ook ja zeggen.” Ik vraag of het denkbaar is dat van de 70.000 kinderen per jaar die met scheidende ouders te maken krijgen er 63.000 min of meer ongeschonden doorheen komen. „Was het maar waar”, zegt Sitalsing. „Wij zien alleen de allerergste gevallen.”

Jannetje Koelewijn (j.koelewijn@nrc.nl) en Michel Krielaars (m.krielaars@nrc.nl) schrijven deze wisselcolumn tijdens de vakantie van Raymond van den Boogaard en Jutta Chorus.



‘De zorg voor ouderen is vaak betuttelend’

Johan Jonker (72) woont met zijn echtgenote in een eengezinswoning in Aalsmeer

Ouder worden is prachtig. Mijn leven is prettiger, sprankelender. Alles komt dieper bij me binnen. Natuurlijk, de tijd knaagt onomstotelijk aan mijn lichaam. Ik zal ooit het hoofd moeten neerleggen, maar mijn geest ervaar ik als voor eeuwig. „Mijn levensgeluk ligt in het vermogen contact te houden met mijn pure zelf. Wars van geloof, aannames en bestaande ideeën. Dat was vroeger niet mogelijk. Ik ben opgegroeid in een gereformeerd Zeeuws milieu. Daar heb ik me van losgeworteld, met name toen ik met filosofie en spiritualiteit in aanraking kwam. Nu kan ik voelen wat de mystiek van het leven voor mij inhoudt. „Ik heb het getroffen met een goede gezondheid en geniet van mijn mobiliteit en ons tuintje. Maar vooral hoop ik dat het hoofd scherp blijft. Mocht ik in een verpleeghuis terecht komen, dan wil ik als mens naar binnen treden. Ook al hang ik slap in een rolstoel, of ben ik half klerewiet, ik wil als volwaardig worden gezien. „De zorg voor ouderen is vaak betuttelend, en maakt de mens snel onmondig. Als mensen hun kat willen meenemen naar het verpleeg-

huis, dan moet dat toch kunnen? Al die regelzucht. Waarom controle houden op mensen die dat niet willen? Sommigen keren zich bewust af van alles en iedereen. Dat is een keus die je moet respecteren. Dat er dan af en toe iemand na drie weken dood in zijn huis wordt gevonden, is het gevolg van de vorm van leven die iemand zelf kiest. „Ik ben jaren vrijwilliger geweest in de terminale zorg. Waardig doodgaan vind ik een mooie uitdaging. Mijn moeder is vier jaar lang kunstmatig in leven gehouden in een rooms-katholiek liefdehuis. Schandalig. Haar lichaam was vergroeid in een foetushouding. Als ze longontsteking had, kreeg ze penicilline, in plaats van dat het lichaam de kans kreeg te sterven. ‘We maken u beter’, zegt een arts dan. Beter? Ik ben goed genoeg zoals ik ben. „Ik wil alleen worden gereanimeerd als ik een reële kans heb om de oude te worden. Ik geloof niet dat ik een nieuwe nier of hart zou willen. Dan is het mooi geweest. Ik ben niet bang voor de dood, en ik wil een heel mooi stukje leven niet verknoeien met chemische troep en een hoop trammelant. Tegen mijn kinderen zeg ik: als ik straks omval en tussen de boses lig, ga er niet om janken, maar wees blij dat pa in het harnas is gestorven.”