

Zo kun je (blijven) bloeien in de herfst van je leven

Wat kun je zelf doen om zo veel mogelijk te blijven bloeien als je eenmaal in de herfst van je leven bent beland? We vroegen diverse deskundigen om concrete tips rond zes relevante thema's. "Ik vind het óók spannend om over de dood te praten."

1. Blijf ontspannen in de relatie met je volwassen kinderen

"Volwassen kinderen hebben vaak drukke banen, dito gezinnen en volle levens", zegt psycholoog Marieke Meijer, auteur van *Relatiestress*. "Wat heel belangrijk is om je te realiseren: hun karakters veranderen niet. Het 2-jarige kind dat je hebt gekend, heeft op z'n 32° hetzelfde karakter. Dus blijven proberen hem of haar precies naar jouw wensen te plooiën, wat ik vaak zie gebeuren, is zinloos. En frustrerend.

Hun rol is wel veranderd. Meestal zijn ze nu zelf vader of moeder. En je ziet ze minder vaak dan vroeger. Heel normaal dat je daarom wat meer afstand ervaart. Dat ze je misschien minder aandacht geven, moet je niet persoonlijk opvatten. Meestal heeft dat niks met jou te maken.

Natuurlijk blijf je nieuwsgierig naar hun leven. Maar waak voor kramp. Verwacht niets van hen, en wees dankbaar voor wat je krijgt. Als ouder heb je altijd bepaalde verlangens, en vooral: je wilt gezien worden. Besef: jouw kinderen hoeven jouw behoeften niet te vervullen. Daarvoor ben je niet van hen afhankelijk. Jouw diepste identiteit en vervulling liggen in Jezus. Prima om bijvoorbeeld te zeggen: 'Joh, ik vind het fijn om je eens in de zoveel tijd te zien.' Helpt dat onvoldoende? Zoek dan voldoening in andere dingen: spreek af met vrienden, of organiseer een gezellig uitje met je kleinkind."



2. Zet je in voor je kerkelijke gemeente

"Alleen al omdat je vaak over meer tijd beschikt, kun je juist als oudere van onschatbare waarde zijn in de christelijke gemeente", weet de Rotterdamse predikant en auteur René van Loon. "Het eerste waaraan ik denk, is gebed. Ik heb een ouder echtpaar gekend dat zich het biddende thuisfront noemde en heel trouw voorbede deed. Voor de voorganger, voor de gemeente en voor specifieke gemeenteleden. Dat vond ik heel bemoedigend. In onze kerk hebben oudere gemeenteleden een tijdlang voor onze jongeren gebeden, een catechisatie seizoen lang.

Ook wat betreft pastorale zorg kun je als ouder gemeentelid veel betekenen. Ik denk even aan een echtpaar dat vaak twintigers en dertigers uit de gemeente uitnodigde op de koffie, en hun liefdevolle aandacht bood. Of aan een gepensioneerde man, een oud-ambtsdrager, die nog jarenlang mensen opzocht en tot nu toe diensten leidt in een zorgcentrum.

Het derde dat in me opkomt, is praktische hulpverlening. Als oudere kun je jouw talenten en professionele inzetten voor anderen. Zo ken ik een oud-verpleegkundige die andere ouderen met raad en daad bijstaat. Een gepensioneerde man helpt wijkbewoners bij het aanvragen van subsidies en het invullen van formulieren. Kortom: met oudere gemeenteleden hebben we als kerken – misschien wel ongemerkt – goud in handen. In de kerk geldt: je bent nooit uitgerangeerd."

3. Vind een nieuwe balans in de relatie met je partner

“Ik beseft natuurlijk dat er ook singles zijn onder ouderen, en dat stellen soms met fikse problemen in hun relatie kunnen worstelen. Maar ik ga nu even uit van een gezonde partnerrelatie”, zegt contextueel en relatietherapeut Petra van Bodegraven.

“Stel, je bent beiden met pensioen en jullie kinderen zijn de deur al uit. Dan zit je dus, net als helemaal in het begin, weer samen aan de keukentafel. In zo’n volgende levensfase is het belangrijk om een nieuwe balans te vinden. Daarbij moet je samen ontdekken hoe jullie autonomie en verbondenheid willen vormgeven. Wat cruciaal is, is dat je het gesprek krijgt – of liever nog: al hebt en houdt – op wat je daarin van elkaar verwacht, en wat je zelf verlangt. Geloof mij: als je die twee dingen goed met elkaar kunt afstemmen, ben je al heel ver.

Het goede nieuws? Meestal ervaar je als stel in deze levensfase veel minder stress, veel minder onrust, en heb je dus meer tijd, ruimte en ontspanning om de liefde te blijven vieren. Als het goed is, raak je in dit volgende seizoen van jullie relatie steeds meer verbonden met en afhankelijk van elkaar, ook in het ouder worden met lichamelijke gebreken. En nog meer aan elkaar gehecht, zoals God het heeft bedoeld. Ook in de herfst van je leven kan de liefde voluit bloeien – soms zelfs mooier dan ooit.”

4. Denk na over wat je wilt nalaten (en aan wie)

“Ik zie dat mensen veel te vaak achter de kudde aanlopen: vrijwel iedereen denkt vooral aan z’n eigen kinderen als het gaat om wat je wilt nalaten en aan wie”, zegt Natasja Naron, financieel expert en directeur van Gabriël Financiële Bescherming. “Daar zeg ik niets slechts van, want ik ben zelf ook moeder. Maar we moeten onszelf vaker de vraag stellen: doen we daar goed aan? Het is de vraag of zij daar gelukkiger van worden, zeker als het om veel geld gaat. En of je hiermee het geld dat je van God ter beschikking hebt gekregen op de meest zinvolle manier gebruikt en doorgeeft. Mijn advies? Geef je kinderen – liefst ‘met warme hand’ – gerust wat zij nodig hebben om een betekenisvol leven te leiden, wat goed voor hen is. Maar niet meer. Denk daarnaast vooral aan mensen die het veel harder nodig hebben, die je bijvoorbeeld via goede doelen kunt bereiken.

Ik vraag mensen vaak: ‘Stel dat dit je laatste dag op aarde is, waar kijk je dan met dankbaarheid op terug?’ Het antwoord zegt veel over wat je waardevol vindt, wat voor jou betekenis heeft. Denk vervolgens ook na over deze vraag: hoe kan ik dat wat voor mij waarde heeft het beste steunen, nu al en ook na mijn overlijden? Het kan veel vreugde, voldoening en rust geven als je dat alvast goed regelt, bijvoorbeeld door een financieel plan te laten maken en je wensen vast te leggen in een testament.”

5. Oefen jezelf in dankbaarheid

“Bij gemeenteleden die al wat op leeftijd zijn, merk ik dat het soms een uitdaging is om met dankbare en genadevolle ogen terug te kijken op het leven”, vertelt theoloog en predikant Janneke Burger-Niemeijer. “Bijvoorbeeld ouders van kinderen die, om wat voor reden ook, een moeilijke tijd doormaken of niet langer geloven. En natuurlijk kan ook voor henzelf gelden dat ze door stormen heen zijn gegaan. Soms blikken ze zelfs met veel zelfbeschuldiging en oordeel terug op hun leven.

In pastorale gesprekken vraag ik weleens naar de mooie dingen die ze vroeger van God hebben gekregen. Die hoeft je niet te kleineren omdat de situatie nu anders is dan toen. Daar mag je nog steeds dankbaar voor zijn. Dankbaarheid kan je een andere blikrichting geven. Je verliest veel onbekommerdheid en levensvreugde als je door de lens van het heden terugkijkt naar het verleden.

Dankbaarheid, leerde ik van schrijfster Ann Voskamp, is een kijkoefening om op een dieper niveau met God verbonden te raken. ‘Voed het oud vertrouwen weder’, zegt Psalm 42 in de oude berijming zo mooi. Vertrouwen moet je voeden om vandaag te kunnen leven, naar morgen toe te gaan, en zeker als je uiteindelijk moet gaan sterven. Vertrouwen, dat gevoed kan worden door dankbaarheid, richt de blik van jezelf en jouw omstandigheden af, naar God.”



6. Spreek over je eigen sterfelijkheid

“Wij hebben enkele weken terug onze schoonzoon begraven, 40 jaar oud en vader van drie jonge kinderen. Nadenken over je eigen sterfelijkheid en erover praten, is dus echt niet alleen maar iets voor de herfst van je leven. Het thema laat zich hooguit wat makkelijker wegdrücken als je jong bent”, zegt hart- en zielzorger Margriet van der Kooi, die samen met echtgenoot Kees van der Kooi een boek schreef over christelijke toekomstverwachting: *Midden in het leven*.

“Het is sowieso goed om te beseffen: wij zijn een broos soort. Elk griepje herinnert ons al dat we sterfelijk zijn, zoals de grote theoloog Karl Barth zei. Ons lijf zal het niet altijd blijven doen. Jammer dat we daar zo weinig over praten. Al snap ik dat. Ik vind het óók spannend. En ik heb gezien dat sterven zelden ‘makkelijk’ of ‘vredig’ is. Laten we er dus nooit romantisch over spreken. De Bijbel noemt de dood niet voor niets een laatste vijand. Mensen kunnen bang zijn voor een ziekbed en pijn, voor het afscheid van geliefden, en – als ze geloven – voor de vraag: ‘Wat is hierna?’ Over het eerste moet je het hebben met je dokter. Over het tweede met je dierbaren. En over het derde met andere gelovigen. Waar zie je tegen op? Waaruit put je hoop? Zelf vind ik Zondag 1 van de Heidelbergse Catechismus, het protestantse troostboek, prachtig: weten dat je Jezus’ eigendom bent, dat is onze enige troost in leven én in sterven.”

