

**Hendrik Devriendt
Dirk Lips
Dirk Notte
Emmanuel Van Lierde**

VAN
MAAKBARE
NAAR
RAAKBARE
ZORG OVER INSPIRATIE
EN ORGANISATIE

**Lannoo
Campus**

Inhoud

INLEIDING

Wel en wee van de ouderenzorg 6

HOOFDSTUK 1

Lang leve de ouderdom 15

HOOFDSTUK 2

Integratie in zorgzame buurten 47

HOOFDSTUK 3

De zorgsector wacht een groene inhaalbeweging 81

HOOFDSTUK 4

The sky is the limit 107

HOOFDSTUK 5

Leiderschap in de zorg 141

HOOFDSTUK 6

In het uur van onze dood 177

HOOFDSTUK 7

Zorg als passie 213

UITLEIDING

Wordt vervolgd ... 248

BIO'S VAN DE AUTEURS 250

EINDNOTEN 252

Inleiding

Wel en wee van de ouderenzorg

De ouderenzorg staat voor grote uitdagingen. Het personeelstekort is er door de coronapandemie alleen maar groter op geworden. Die pandemie was nog niet uitgeraasd of er volgde al een energiecrisis die ook in de ouderenzorg de noodzaak van een duurzame transitie in het licht van de klimaatverandering bovenaan op de agenda plaatste. Bovendien blijft Europa kampen met een ontgroening en een vergrijzing van de bevolking. Tegen 2025 zal 21 procent van de bevolking in België boven de 65 jaar zijn.¹ Tegen 2050 loopt dat op tot 26 procent. Het percentage 85-plussers verdubbelt in diezelfde periode van 3 naar 6 procent. De zorgbehoeften zullen navenant toenemen. Ook het aantal mensen met dementie zal flink stijgen: van ongeveer 208.000 burgers nu naar een kleine 300.000 in 2035. Doorgaans zijn mensen vandaag al 85 jaar oud als ze naar een woonzorgcentrum (wzc) komen. Ze verblijven er zo'n twee jaar. Driekwart van hen heeft aanzienlijke zorg nodig en velen kampen met een vorm van dementie. De sterke toename van de vergrijzing en van de zorgbehoeften leidt ertoe dat het bestaande residentiële zorgaanbod voor ouderen in ons land niet zal volstaan, maar drastisch zou moeten toenemen. In dat geval zou ook het aantal zorgmedewerkers evenredig moeten stijgen, wat een hoogst onrealistische verwachting is, aangezien er nu al onvoldoende mensen worden gevonden.

Daarmee zijn meteen de meest urgente knelpunten van de ouderenzorg opgesomd. Er is werk aan de winkel en dat is niet alleen de verantwoordelijkheid van de sector, maar van de hele maatschappij. Het belangt ons allen aan, want we hebben allemaal oudere familieleden, we worden zelf hopelijk ooit oud of we behoren al tot de senioren. De zeven hoofdstukken van dit boek gaan in op evenveel uitdagingen die de ouderenzorg kenmerken en ze zoeken vooral naar betaalbare oplossingen en haalbare toekomstwegen. Ze zijn geschreven vanuit jaren ervaring in het werkveld, maar ook vanuit specifieke overtuigingen.

LIEFDADIGHEID VAN RELIGIEUZEN

Eeuwenlang was bijna alle zorg informele zorg. Ouders zorgden voor hun kinderen, volwassenen zorgden voor hun bejaarde en veelal inwonende ouders. Zo er al hulp van buitenaf nodig was, werd een beroep gedaan op de grotere familiekring, op burens, op chirurgijns, maar ook op religieuzen die – uit barmhartigheid en tegen weinig of geen betaling – de zorg voor zieken, ouderen, armen, wezen of mensen met een beperking op zich namen. Wie niemand had, kon terugvallen op liefdadigheid en op religieuze instellingen. Het is pas in de geïndustrialiseerde wereld, tegen het einde van de negentiende eeuw, dat de zorg steeds meer een beroep werd, met eigen opleidingen, een eigen deontologie en een eigen professionele identiteit. Zorgprofessionals namen gaandeweg het werk van familieleden, burens en religieuzen over.² Ze vervingen vooral moeders en vrouwen die lang veel zorg op zich namen, maar die vanaf de industriële revolutie en door de emancipatie steeds meer buitenshuis gingen werken. Daardoor hadden zij geen tijd en ruimte meer om te zorgen voor hun kinderen, hulpbehoevende ouders of burens. De zorg werd uitbesteed aan onder meer de kinderopvang en de woonzorgcentra. We kunnen ons afvragen of die uitbesteding van de zorg in

onze maatschappij niet is doorgeslagen. Het zorg dragen voor elkaar is typisch menselijk. Waarom zouden de verschillende generaties in een familie vandaag niet ook voor elkaar kunnen zorgen? Het aanbod vrijetijdsbesteding is groot en mensen willen alles tegelijk beleven, maar het risico is dat we het essentiële uitbesteden en onze tijd verliezen aan bijkomstigheden. Opvoeding en zorg behoren tot de wezenlijke aspecten van het leven en die laat je het best niet over aan commerciële spelers die vooral uit zijn op winst. Als we collectief herontdekken dat zorgen voor onze kinderen en ouderen essentieel is in het leven, dan zou dat ook een oplossing bieden aan de personeelstekorten in de kinderopvang, het onderwijs en de zorg. Misschien moeten we met z'n allen bereid zijn ons steentje bij te dragen zodat er minder zorg moet worden uitbesteed.

Europa dankt zijn sterke caritatieve onderstroom aan het christendom. Ook de Congregatie van Onze-Lieve-Vrouw van 7 Weeën, ontstaan in 1688 in Ruislede, nam de taak op zich om te zorgen voor zieken en bejaarden. In de loop der eeuwen groeide het prille initiatief van zorgzame vrouwen uit tot een grote West-Vlaamse zustercongregatie in

dienst van ouderenzorg en onderwijs. In 1991 richtte de Congregatie de vzw Bejaardenzorg Onze-Lieve-Vrouw van 7 Weeën Ruislede op, toen bestaande uit zes rust- en verzorgings- tehuizen in de provincie West-Vlaanderen. Sindsdien evolueerden die tehuizen tot vijf woonzorgzones en werd de dienstverlening uitgebreid met dagverzorgingscentra, dagop-

vang, assistentiewoningen, centra voor (oriënterend) kortverblijf, lokale dienstencentra, herstelverblijf, thuiszorg (thuisverpleging en gezinszorg) en maaltijden aan huis. In 2014 vond een fusie plaats van de vzw Bejaardenzorg met de vzw Cura, een vzw voor thuisverpleging en assistentiewoningen van dezelfde zustercongregatie. Dat was het startsein voor de grondige reorganisatie van het totale zorgaanbod en voor een naamswijziging in vzw Curando Onze-Lieve Vrouw van 7 Weeën Ruislede. Het woord 'Curando' is afgeleid van het Latijnse *curare* wat genezen, helen, aansterken, verplegen en gezond maken betekent.

We kunnen ons afvragen of die uitbesteding van de zorg in onze maatschappij niet is doorgeslagen. Het zorg dragen voor elkaar is typisch menselijk.

Ook de vzw Curando blijft inspelen op de noden van de tijd en evolueert verder om kwalitatieve zorg op mensenmaat te kunnen blijven verlenen. Vandaag staan 1.200 personeelsleden en 650 vrijwilligers in de vijf woonzorgzones van Curando in voor bezielde zorg thuis of dicht bij huis. Ze zetten het werk dat de zusters begonnen, voort.

BEWUST KATHOLIEK

Curando vertrekt bewust vanuit de traditie en de spiritualiteit van haar stichtende zustercongregatie en bij uitbreiding vanuit de christelijke traditie waarin de geest van het evangelie vooropstaat. De Blijde Boodschap van Jezus van Nazareth biedt geen blauwdruk voor een ideale vzw of voor een perfecte ouderenzorg. Toch kunnen Zijn verhaal en Zijn voorbeeld, net als veel andere aspecten uit de Bijbelse en de kerkelijke traditie, ons inspireren en aan onze sector een menselijker gezicht geven. Als katholieke organisatie ziet Curando zichzelf niet als een bedrijf gerund door managers, maar als een gemeenschap van mensen die zorg dragen voor mensen, geïnspireerd door Jezus' boodschap. Goede zorg hangt af van wat we doen, maar ook van de drijfveer waarom we het doen. Daarom zijn spiritualiteit en ethiek in onze organisatie essentiële bouwstenen om te komen tot warmmenselijke zorg.

Het lijkt een spiritualiteit uit ver vervlogen tijden: de zeven weeën van Maria. Er zijn gemakkelijkere onderwerpen, maar Curando ontstond nu eenmaal uit de schoot van die specifieke zustercongregatie en daarom neemt de organisatie de handschoen op om trouw te blijven aan haar historische roots en na te gaan wat die smarten voor ons vandaag kunnen betekenen. De Bijbelverhalen die met die zeven weeën van Maria verbonden zijn, tonen aan dat er diepmenselijke boodschappen verscholen liggen achter die traditie. Lijdende mensen kunnen zich herkennen in Maria omdat ook zij als moeder van Jezus zoveel doorstaan heeft aan pijn en verdriet, aan onmacht en lijden.

HOOPVOL PERSPECTIEF

Het christendom is niet uit op dolorisme. Het verheerlijkt het lijden en de pijn niet. Het beseft wel dat het leven niet altijd rozengeur en

maneschijn is, maar voorbij die realiteitszin overheerst een boodschap van hoop. Niet de dood en het lijden hebben het laatste woord, maar de liefde en de vreugde. Daarom koppelde de katholieke traditie zeven vreugden aan de zeven weeën van Maria. Dat hoopvolle perspectief mogen we niet vergeten. We koesteren het visioen dat alles goed komt en dat er altijd uitwegen zijn. In de Bijbel breekt het visioen van God door wanneer gerechtigheid en vrede tot stand komen. Wanneer mensen elkaar niet langer naar het leven staan, maar juist het beste willen voor elkaar. Wanneer de spiraal van haat en afgunst doorbroken wordt en verzoening plaatsvindt. Wanneer cynisme en egoïsme plaatsmaken voor engagement en solidariteit. Wanneer de naastenliefde en de zorg voor de schepping regeren in plaats van het winstbejag en de nuts-maximalisatie. Wanneer we niet tot de ondergang gedoemd zijn, maar tot opstanding komen. Als katholieke organisatie wenst Curando die dromen en visioenen uit de Bijbel levendig te houden en te zoeken hoe we ze ook daadwerkelijk vorm kunnen geven in onze dagelijkse werking. De profetische beloftes dat onze smarten ooit zullen worden uitgewist en vreugde ons deel zal worden, moedigen ons ook vandaag aan om de hoop niet te verliezen en zelf bij te dragen aan gerechtigheid en vrede.

ZIEN, OORDELEN, HANDELEN

Elk hoofdstuk in dit boek wordt omkaderd met een smart en een vreugde van Maria. Het is geen toeval dat we zeven uitdagingen uitkozen. De uitdieping van elk thema gebeurt aan de hand van de bekende methode van kardinaal Jozef Cardijn (1882-1967), de stichter en bezieler van de Katholieke Arbeiders Jeugd (de Kajotters): zien, oordelen, handelen. Welke maatschappelijke uitdaging zien we? Welk visioen formuleert het christendom daarover en welke inzichten reikt de katholieke traditie ter zake aan? En hoe zetten we die religieuze idealen en dromen om in het beleid en in de dagelijkse realiteit van de ouderenzorg? We beseffen ten eerste dat de uitdagingen groot zijn, maar voorbij de moeilijkheden zoeken we naar een hoopvol toekomstperspectief. In ons verhaal staat altijd de mens centraal: de mens voor wie we willen zorgen én de mens die zorg wil verlenen.

Enerzijds willen we met dit boek verantwoorden waarom Curando doet wat het doet, anderzijds willen we nagaan hoe de eeuwenoude gegroeide wijsheid van de katholieke traditie ook vandaag en morgen een inspiratiebron kan zijn voor een kwaliteitsvolle ouderenzorg. Curando meent vanuit de eigen identiteit een voortrekkersrol te kunnen spelen en een baken voor de samenleving te kunnen zijn. We hopen dat anderen kunnen leren van ons verhaal, dat het andere zorgorganisaties mag inspireren om ook in de bronnen van hun traditie te delven en dat het een aanzet mag zijn om van daaruit samen nieuwe wegen voor de toekomst in te slaan.

In ons verhaal staat altijd de mens centraal: de mens voor wie we willen zorgen én de mens die zorg wil verlenen.

TEGEN DE STROOM IN

Belangrijk vinden we het gedeelde visioen: we dromen over een optimale ouderenzorg. Juist het visioen nodigt ons uit kritisch-constructief naar de realiteit te kijken en na te gaan waar bijsturing en verbetering nodig zijn om onze intentie – of beter: onze belofte – om goede en menslievende zorg te verstrekken, steeds beter waar te maken. Onze idealen zijn ambitieus en we maken vanuit onze katholieke identiteit bewuste keuzes, waarvoor je in dit tijdsgewricht misschien vreemd bekeken wordt. Je gaat daarmee tegen de stroom in, maar dat deden vele generaties religieuzen eeuwenlang en dat maakte hen net tot pioniers in humaniteit. Als katholieke organisaties zich daadwerkelijk spiegelen aan hun rijke tradities en van daaruit eigenzinnige wegen gaan, dan kunnen ze juist daardoor gist in het deeg zijn en een voortrekkersrol spelen in het aanreiken van een alternatief voor de neoliberale dogma's die vandaag op hun limieten stoten. Bestuurders en directies van katholieke zorginstellingen zien zichzelf als maatschappelijk verantwoorde ondernemers. Ze willen een antwoord bieden op vragen en noden die klinken vanuit de maatschappij – in concreto de vraag naar zorg voor de ouderen. Als het puur om winst en rendement zou draaien, dan geven ze wellicht een fout en onverantwoord antwoord op die zorgvraag. Het is onze overtuiging dat als nut en efficiëntie domineren, het humane karakter dat zo eigen is

aan de zorg, dreigt te verdwijnen. Voor ons staat niet de maakbaarheid voorop, maar het ons laten raken door de noden van onze medemensen. Wij gaan voluit voor raakbare zorg.

ERFENIS VAN DE ZUSTERS DOORGEVEN

Dit boek verschijnt naar aanleiding van de pensionering van adjunct-algemeen directeur Hendrik Devriendt en zonedirecteur Dirk Notte. Ze behoren tot de eerste generatie leken-directeurs die de leidinggevende zusters vervingen en die nog ingroeiden in de cultuur van de zusters. Ze zien zich voor de opdracht geplaatst om die spiritualiteit en die cultuur uit handen te geven aan een volgende generatie. In 2012 werd aan de zusters gevraagd wat ze absoluut zouden willen doorgeven als ze er zelf niet meer zouden zijn. Hoe wensten zij dat hun traditie zou worden doorgegeven? Daartoe stelden ze een identiteitscharter op met de essentie die zij willen uitdragen en waarvan ze hopen dat die aandachtspunten voortleven bij wie hun werk voortzet. In dat charter staat onder meer: ‘We willen een baken zijn voor kerk en samenleving. We willen een inspiratiebron zijn voor spiritualiteit en zingeving, in het bijzonder voor onze medewerkers en al wie aan ons is toevertrouwd. We willen ons maatschappelijk engageren en zoeken daartoe met gezond verstand en in dialoog hoe en waar we dit het best kunnen realiseren. We zorgen in nieuwe organisatievormen voor een duurzame maatschappelijke verankering van ons werk en onze boodschap. We zijn echt dankbaar voor al onze zielsgenoten. Omwille van Christus vertrouwen we in de toekomst. We rekenen op u’.

Onder anderen op Hendrik Devriendt en Dirk Notte konden ze rekenen. Ze hebben in de geest van de zustercongregatie de zorg voor de ouderen en het leiderschap ter harte genomen en willen onder meer met dit boek de erfenis van de zusters doorgeven door bakens uit te zetten voor de toekomst. Curando en de Congregatie van Onze-Lieve-Vrouw van 7 Weeën zijn hen beiden ten zeerste dankbaar voor wat ze betekend hebben als ware zielsgenoten van zoveel mensen: bewoners, families, personeel, vrijwilligers... Aan hun stemmen voegt dit boek die van Dirk Lips toe, de huidige algemeen directeur van Curando. Stafmedewerker

Emmanuel Van Lierde interviewde die leidinggeevenden uitvoerig over hun langzaam gerijpte inzichten en visies. Hij hield de pen vast en droeg ook zelf inhoudelijk bij aan dit boek. Hij ging tevens langs bij andere experts die met hun getuigenissen deze publicatie verrijken. Zo komen jaren ervaring in en reflectie over de ouderenzorg samen in dit boek. De auteurs laten eigenlijk in hun ziel kijken en getuigen over hun persoonlijke zoektocht, met vallen en opstaan, naar wat goede zorg is. De waarheid hebben ze niet in pacht, maar ze zijn er wel van overtuigd dat hun katholieke eigenheid leidt tot eigenzinnige keuzes die een degelijk management niet in de weg staan. Vanuit een bewuste inspiratie kun je evengoed komen tot een performante organisatie.

Hoofdstuk 1

Lang leve de ouderdom

MARIA'S SMART

DE VLUCHT NAAR EGYPTE (MATTHEÛS 2, 13-15)

Loslaten. Een laatste keer omdraaien en achteromkijken. Afscheid nemen. Gedwongen weggerukt worden uit je vertrouwde omgeving. Een nieuwe, onbekende weg inslaan. Maar je toch veilig in handen weten van de engelen op je weg en van familie die bij je is. Je staat er niet alleen voor. Er zijn anderen die je helpen je kruis te dragen.

Samen op weg gaan, samen de smart dragen; zo bewerken mensen Gods visioen. In de dialoog onderweg ontdekken ze wat echt waardevol is in het leven en daar gaan ze voor. Het kwetsbare willen ze behoeden en ze willen elkaar bemoedigen op de kruispunten van het leven. Een nieuwe thuis wordt gevonden met nieuwe ontmoetingskansen. Ja, je liet iets achter en dat deed pijn, maar iets nieuws kwam in de plaats en vanuit de verbondenheid kan er ook weer vreugde komen.

Niemand wil oud/out zijn

Jong zijn is het ideaal in onze westerse cultuur, terwijl de ouderdom beschouwd wordt als een te vermijden levensfase, als een bij momenten ongeneeslijke ziekte die bestreden moet worden met allerlei anti-agingtherapieën of medische ingrepen. ‘Iedereen wil oud worden, maar niemand wil oud zijn’, klinkt het weleens. Want oud zijn betekent heel vaak ook out zijn. We associëren ouderdom met het afnemen van je krachten en het trager worden, met kwaaltjes en ziekte, met motorisch en geestelijk verval. Velen vrezen trouwens vooral dat ze ooit dement worden, dat ze als persoon uit elkaar vallen en dat familie en vrienden vreemden worden.

De levensverwachting is gestegen en velen kennen na hun pensioen nog mooie jaren, maar de allerlaatste levensfase is er toch vaak een van toenemende fysieke, sociale en psychische kwetsbaarheid. Daardoor heb je meer zorg nodig en dat betekent meteen dat je voor dure uitgaven staat. Maar nogmaals, ouderdom bestaat vandaag eigenlijk uit verschillende levensfasen. Waar bij de ene de krachten afnemen en ziekte opduikt, daar is een andere nog zeer actief en geniet hij of zij van de vrijheid, nu allerlei verplichtingen die aan het beroepsleven vasthingen, wegvielen. Er bestaat niet één soort senior. Een mooie oude dag en een ‘goede’ dood; het is niet iedereen gegund. In onze contreien moet het toch gezegd dat een meerderheid van de ouderen zich mag verheugen over een goede gezondheid en over nog veel levenskwaliteit gedurende vijftien tot twintig jaar na hun pensionering. Doen alsof de ouderdom niets dan lasten en miserie teweegbrengt, is een schromelijke overdrijving die niet strookt met de werkelijkheid. We mogen ouderen niet verengen tot zorgbehoevenden. In plaats van over ‘de ouderen’ te spreken, zouden

we het beter hebben over verouderingsprocessen in het meervoud. Er gebeurt van alles bij het ouder worden. Het is geen rechtlijnig en voor iedereen gelijklopend proces. Het is voor iedereen uniek en daardoor moet je het zelf uitzoeken, als een beginneling.

WEGWERPCULTUUR

Helaas heeft de coronapandemie ons beeld over ouderdom ook geen goed gedaan. Het leek alsof oude mensen niets anders zijn dan een risicogroep. De onverwachte covidstorm hakte er zwaar in bij de senioren. Velen werden ziek, stierven of verloren geliefden en bekenden. Sowieso raakten ze meer geïsoleerd. De coronapandemie maakte pijnlijk duidelijk dat ouderen zich al te vaak in de marge van onze samenleving bevinden en daar bovendien bijzonder kwetsbaar zijn. We zagen op televisie dramatische beelden uit het Italiaanse Bergamo en elders, waar ziekenhuizen en begrafenisondernemers overspoeld werden met covidslachtoffers. We werden ons plots weer bewust van onze broosheid en sterfelijkheid. Tegelijk liet de solidariteit zich voelen en raakten we collectief overtuigd van het belang van warme zorg en nabijheid. Maar was die hunker naar verbondenheid niet van korte duur? Zijn we ondertussen niet al lang teruggekeerd naar het 'oude normaal'? Hebben we lessen getrokken uit de pandemie? Paus Franciscus is daarover bijzonder scherp. Hij uit stevige kritiek op onze 'wegwerpcultuur'. Zo schrijft hij in zijn encycliek *Fratelli Tutti* (2020): 'Een dalend geboortecijfer, dat zorgt voor de vergrijzing van de bevolking, samen met de "deportatie" van de ouderen naar een triest en eenzaam bestaan, is een subtiele manier om te beweren dat het allemaal draait om onszelf, dat onze individuele bekommernissen het enige is wat echt telt. En wel zo dat datgene wat wordt weggegooid niet alleen voedsel en overbodige spullen zijn, maar vaak mensen zelf. We hebben gezien wat er gebeurd is met oudere mensen op bepaalde plaatsen in de wereld als gevolg van de coronapandemie. Zij hoefden niet op die manier te sterven. Maar in feite was iets gelijkaardigs al eerder voorgevallen tijdens hittegolven en in andere situaties: mensen werden op een wreedaardige manier aan hun lot overgelaten. We realiseren ons niet dat wij, door onze oudere mensen te isoleren en over te laten aan de

zorg van anderen zonder de nabijheid en de zorgzaamheid van familieleden, de familie zelf verminken en verarmen'. Harde taal, maar steekt er niet een grond van waarheid in?

In 2022 merkte hij in zijn boodschap voor de door hemzelf ingestelde Werelddag voor grootouders en senioren dan weer het volgende op: 'Veel mensen zijn bang voor het ouder worden. Ze zien dat als een soort ziekte waarmee ze beter niet in aanraking komen. Senioren interesseren hun niet en volgens hen moeten ze afgezonderd worden, eventueel in woonzorgcentra waar ze verzorgd kunnen worden, zodat we hun problemen niet ter harte hoeven te nemen. Dat is de mentaliteit van de wegwerpcultuur, die ons doet denken dat wijzelf op een of andere manier minder zwak en kwetsbaar zijn en dat er een groot verschil bestaat tussen ons en hen'. Hij stelt voorts dat de meest ontwikkelde samenlevingen wel de gezondheidszorg voor senioren plannen, maar dat ze hen onvoldoende helpen om het ouder worden zinvol te beleven.

ER NIET MEER BIJ HOREN

De grootste wens van ouderen is thuis mogen blijven. Toch je vertrouwde omgeving moeten verlaten betekent veelal dat je afgesneden wordt van burens en vrienden, van contacten en toevallige ontmoetingen op straat, in de winkel, in het dienstencentrum... We leven sowieso al in een meer individualistische samenleving. Vroeger was er meer gemeenschapsgevoel en waren de familiebanden sterker. Vaak waren de gezinnen groter. Nu zijn de verwantschappen beperkter. De ouderen van vandaag zijn niet meer 'van gisteren': ze zijn hogeropgeleid, mondiger, mobieler en langer vitaal. Er zijn ook steeds meer nieuw samengestelde gezinnen en vooral ook een grote groep alleenstaanden. Die familiale evoluties en die gezinsverdunning zullen een impact hebben op de ouderenzorg. Er dreigt vereenzaming. In onze anonieme grootsteden komt eenzaamheid sowieso al vaker voor en in onze mobiele samenleving leven kinderen en familieleden niet langer om de hoek.

De grootste wens van ouderen is thuis mogen blijven.

Voor ouderen is eenzaamheid de grootste kwaal. Op lange termijn is sociaal, emotioneel en existentieel isolement ziekmakend. Het gaat

hier niet over alleen zijn, maar vooral over het tekort aan betekenisvolle contacten, over het gevoel er niet meer bij te horen en niet meer mee te tellen, en over het tekort aan bestaansgronding, aan zin en goesting in het leven. Door die drie vormen van eenzaamheid voel je je overbodig, je speelt geen rol van betekenis meer en krijgt geen erkenning meer. Je relaties met anderen nemen af. Dat kan al opduiken wanneer het gehoor achteruitgaat en je nog moeilijk conversaties in grotere groepen kunt volgen. Er is een toenemend onvermogen om je uit te drukken en de juiste woorden te vinden. Je kunt niet meer mee, met als gevolg dat je afhaakt en er zo gaandeweg niet meer bij hoort. Ook het afnemen van het zicht of het minder mobiel worden leiden tot steeds meer isolement en afhankelijkheid. Je plooit terug op jezelf waardoor er nog weinig ruimte overblijft om relaties te beleven en een gemeenschapsgevoel te ervaren.

Als je jong bent, gaat het over groeien. Je wereld en je netwerk worden steeds groter. Als je ouder wordt, krimp je letterlijk, maar figuurlijk krimpt je wereld eveneens. Hoe kunnen senioren omgaan met die krimp?

In een attentvolle omgang streven we naar een wederkerigheid op het ritme van de ander.

Hoe kunnen ze dat natuurlijke proces aanvaarden en tegelijk niet toegeven aan afstomping en zelfgekozen afzondering? Hoeft het gezegd dat anderen daarbij veel kunnen betekenen door aandacht te schenken, door iets te herhalen, door het ritme van de ouderen over te nemen, door tijd te maken en een glimlach te schenken? We zijn gevoelig geworden voor de psychische kwetsbaarheid bij jongeren, maar moeten evenzeer oog leren hebben voor diezelfde kwetsbaarheid bij ouderen. In een attentvolle omgang streven we naar een wederkerigheid op het ritme van de ander.

GEEFKRACHT

Ophouden met werken leidt ertoe dat je netwerk en je wereld verkleinen. Je merkt het al snel in gesprekken met onbekenden. Die vragen waar je vandaan komt en wat je doet. Je job verleent je een individuele identiteit, het zorgt ervoor dat je iemand bent. Maar als je aangeeft gepensioneerd te zijn, dan behoor je plots tot een anonieme groep, tot een collectieve identiteit: de senioren. Het is een eerste stap om je beroepsloopbaan

mooi af te sluiten en je voor te bereiden op de nieuwe levensfase: wat ga je nu doen? Sommigen zien zich vooral gedwongen een stap opzij te zetten, te accepteren dat er een nieuwe generatie aankomt en dat 'onze tijd voorbij is'. Ouderen moeten zichzelf niets wijsmaken: ze moeten niet doen alsof ze nog jong zijn en hun leven niet ten einde gaat. Maar omgekeerd wil dat niet zeggen dat senioren niets meer mogen of kunnen, integendeel. Het is juist hoogst zinvol dat ze blijven doen wat ze nog graag doen. Welke rol hebben de ouderen in onze samenleving? Mogen ze nog een rol spelen? Wordt er vanuit de maatschappij nog een appel op ouderen gedaan? Sommigen wachten tot iets of iemand op hen afkomt, maar er komt niets op hen af. Er wordt geen beroep meer op hen gedaan.

De vraag om een taak op je te nemen, hoeft niet per se uit de samenleving te komen. Ze kan ook uit je familie of uit jezelf komen. Senioren nemen vaak zelf het initiatief voor een bepaald engagement. Het is belangrijk een zinvolle invulling van je dagen te vinden en ervoor te zorgen dat het leven boeiend blijft: wil je reizen, van cultuur of van de natuur genieten of liever rusten? Ga je voor de kleinkinderen zorgen of plan je vrijwilligerswerk te doen? Het is belangrijk tijdig na te denken over hoe je je oude dag wilt beleven. Er is in die zin meer een vroegtijdige welzijnsplanning nodig dan aan een vroegtijdige zorgplanning. Welke perspectieven dienen zich aan en hoe bouw je aan je verdere ontplooiing als senior? In Nederland heeft men het over 'geefkracht': veel ouderen willen niets liever dan actief een bijdrage te blijven leveren aan de samenleving, zij het dat ze ook niet met handen en voeten gebonden willen zijn aan dat engagement en graag zelf bepalen wanneer ze daar tijd voor hebben. In hun eigen tempo en met minder inspanning dan tijdens hun beroepsloopbaan willen ze best taken vervullen. Ook bij ouderen nemen duurzame en veeleisende engagementen af. Ze zijn wel bereid nu en dan eens de handen uit de mouwen te steken of vanuit hun expertise hun visie te geven wanneer daarnaar gevraagd wordt. Toch staat het buiten kijf dat ouderen veel goeds doen, soms in familiale kring, soms in het verenigingsleven of door maatschappelijke engagementen. Vaak is wat ze doen onzichtbaar, al is het tegelijk van onschatbare waarde. Geven en delen maken gelukkiger dan krijgen en bezitten.

RUIMTE VOOR HET INNERLIJKE LEVEN

Doet de samenleving nog weinig een beroep op ouderen, dan is dat in de kerk wel anders. Daar mag je tot op zeer hoge leeftijd actief blijven en dat geldt niet alleen voor de priesters en de religieuzen, maar evengoed voor elke gelovige. In parochies en in kerkelijke verenigingen zijn de senioren meer dan welkom. Ze mogen er naar godsvrucht en vermogen meedoen of bijdragen aan de gemeenschap. Veel taken die anderen te gering lijken, maar die van cruciaal belang zijn voor het kerkelijke leven, kunnen ouderen makkelijk op zich nemen: het kerkgebouw onderhouden, bloemen schikken, onthaal verzorgen, koffie zetten... Maar zelfs wie niet veel meer kan doen, kan soms toch iets fundamenteel belangrijks doen door er te zijn voor anderen, een luisterend oor te bieden, een verhaal te vertellen, of waarom niet: door te bidden voor anderen, want ook dat is voor gelovigen een zinvolle daad. Juist als mensen met lege handen staan, kunnen ze die uitstrekken naar de ander of de Ander en ontstaat er een ontvankelijkheid voor de onuitspreekbare mysteries van leven en dood. Juist als er minder tijd opgeëist wordt voor het tijdelijke

Waarom zouden ouderen niet nog wijzer en ook vromer mogen worden?

en het *forum externum*, komt er ruimte voor het eeuwige en het *forum internum*, voor cultuur, zingeving en religie. Waarom zouden ouderen niet nog wijzer en ook vromer mogen worden? We zijn nooit te oud om gelovig(er) te worden.

Dat wil niet zeggen dat ouderen het gemakkelijker hebben met geloof of dat ze plots een kinderlijk, naïef geloof koesteren. Hoegenaamd niet. Hun geloof wordt door de ouderdom uitgezuiverd. De eigen broosheid doet juist scherpere vragen stellen en doet de twijfels toenemen over het geloof: is het geen zinsbegoocheling? Kan dat wel waar zijn, dat het leven en de liefde sterker zijn dan de dood? Waar is God in het lijden? Geloven is geen zekerheid, maar een langzaam gegroeide overtuiging die met de jaren wordt verfijnd.

Door het ouder worden verandert beslist de wijze van geloven en van bidden. De menselijke verlangens worden nooit helemaal ingelost, we blijven uitkijken en hunkeren naar nieuwe dingen, maar tegelijk doen de onvervulde verlangens ons zoeken naar een ultieme vervulling.