

Ouder worden doe je met elkaar

Ouder worden gaat vanzelf. Geldt dat ook voor goed ouder worden? Ruud Schuurman, bewoner van de Aleidahof heeft er wel ideeën over. Net als Laurens ten Kate, de hoogleraar die zich bezighoudt met goed ouder worden.

Wat is goed ouder worden? “Gezond zijn”, antwoordt Ruud Schuurman, bewoner van de Aleidahof, zonder aarzelen. En hij vermoedt dat al zijn medebewoners hetzelfde zeggen. Toch wil hij daar nog iets aan toevoegen. Want uiteindelijk draait het niet alleen om gezondheid maar ook om zingeving. Want dat bepaalt of je iedere dag met plezier je bed uit komt of er liever diep in weg kruipt. En daar kun je bovendien zelf wat aan doen.

Daarmee benadrukt Ruud het persoonlijke aspect bij goed ouder worden. Iets wat natuurlijk het allerbelangrijkst is.

Maar om persoonlijk op een goede manier oud te worden, kun je niet om anderen heen. Daarom is het ook van belang hoe de samenleving omgaat met ouderen. Precies dat is het terrein van Laurens ten Kate, hoogleraar Vrijzinnige religiositeit en humanisme aan de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht. Hij heeft daarbij een extra warme band met de Timanshof, de Roosebrink en de Aleidahof, omdat zijn leerstoel opgericht is in samenwerking met Seniorenhuisvesting ‘Zuid-Veluwe’.



Groeten gaat gemakkelijk in de Aleidahof dankzij de open hal.

De blik van de samenleving

Het lijkt misschien ver van je bed om het te hebben over hoe de samenleving aankijkt tegen ouderen. Als bewoner van een seniorenwoning gaat het toch vooral om het hebben van een fijne woonomgeving? De hoogleraar ziet dat wat breder: “Ouderen worden nu weggestopt en dat mag zo min mogelijk geld kosten.” Ze worden gezien als wezens die geld verslinden, schrijft hij zelfs in zijn blog op voormeervrijzinnigheid.nl. In dit blog hekelt hij de gezondheidszorg waarin ouderen gedwongen thuis moet blijven wonen, zolang ze nog niet volledig hulpbehoevend zijn.

‘Ouderen worden weggestopt’

“Alles is gericht op marktwerking en vrije ondernemerschap, sinds vijftien jaar ook in de zorgsector, waarbij de nadruk ligt op zelfredzaamheid en continu produceren”, legt hij uit. “Dat noem ik de versnelling van de maatschappij, die steeds maar door gaat. Dat heeft allerlei negatieve gevolgen, voor het klimaat bijvoorbeeld, maar ook voor de gezondheid. Zo neemt het aantal burn outs steeds verder toe.”

Ouderen als natuurlijk tegengif

Ouderen vormen in de ogen van Laurens een vanzelfsprekende oplossing tegen die versnelling met alle bijbehorende negatieve gevolgen. “Ouderen hebben

verschillende kwaliteiten die een natuurlijk tegen-
gif vormen. Ze hebben levenservaring en denken
niet meer zo naïef dat het leven alleen maar be-
staat uit ik-ik-ik. Zij kijken meer naar het grotere
geheel en weten dat ze afhankelijk zijn van elkaar.”

Hij pleit er dan ook voor ouderen een plek midden
in de samenleving te geven. “Vrijzinnigen hebben
daarin het voortouw genomen door al in de jaren
zestig alternatieve woonvormen te ontwikkelen.

‘Zestigers zijn hard nodig’

Seniorenhuisvesting ‘Zuid-Veluwe’
is daar een goed voorbeeld van met de
Timanshof en later de Roosebrink en de
Aleidahof.”

Jong en oud samen

Laurens’ ideaal gaat nog verder, want om
de trend echt te keren is het nodig dat
jong en oud meer samenwerken. Dat kan
door met oud en jong in elkaars nabij-
heid te wonen, maar ook in het zakelijk
leven zijn er mogelijkheden. Als voor-
beeld noemt Laurens een stel dertigers
dat een eigen bedrijf begint. “Het zou
bijvoorbeeld mooi zijn”, mijmert hij,
“als daar een paar zeventigers bij komen
om mee te denken.” Niet dat ouderen nu
weer van alles moeten. Nee, alleen als ze
daar energie voor hebben. “Bovendien,
het is aan de jongeren om het initiatief
te nemen en de oudere medemens uit te
nodigen”, voegt hij er nog aan toe.

Een mooie visie, maar...

“Een mooie visie, beaamt Ruud Schuur-
man, zelf 84 jaar. Alleen ziet Ruud voor
zichzelf geen rol meer in die samen-
werking met jongeren, en hij vermoedt
voor de meeste bewoners van de drie
huizen niet. Naarmate hij ouder werd,
stootte hij juist allerlei klussen af. Om
plaats te maken voor jongeren, en ook
omdat zijn lichaam niet meer zo fit is als
een paar jaar geleden.

Toch ziet hij zeker de voordelen in de
samenwerking die de hoogleraar om-
schrijft: “Dat is meer zoals het vroeger
was. Ouders, kinderen en kleinkinderen
woonden in het zelfde dorp en konden
terugvallen op elkaar. In zekere zin is



Ruud Schuurman: ‘Het groepsgevoel is
belangrijk, waardoor je je verbonden voelt.’



Laurens ten Kate: 'Puur het feit dat je 60 bent, betekent dat je dingen anders ziet dan dertigers en ook anders in het leven staat.'

het een verlies dat dat niet meer zo is. Al is het wel winst voor de jongere generaties omdat ze weg konden trekken. Alleen gaat het hierbij om familie, in mijn ogen de sterkste stimulans in het leven. De dressoirs hier in de appartementen wijzen dat uit met alle foto's van die kinderen."

Zingeving door contact

En daarmee komt hij terug op het thema zingeving, dat volgens hem vooral tot stand komt in contact met elkaar. Met familie en met elkaar.

En zie. Dat maakt dat bewoners van de Aleidahof boffen, merkt hij op. Alle senioren bij de Stichting

Voor meer vrijzinnigheid

'Zoeken naar nieuwe betekenissen van vrijzinnigheid en humanisme tegen de achtergrond van een globaliserende samenleving', staat er prominent op de site voormeervrijzinnigheid.nl. Op deze site is meer te vinden over het gedachtegoed van de Stichting Stimulering Vrijzinnig Gedachtegoed en de bijzondere leerstoel die Laurens ten Kate aan de Universiteit voor Humanistiek bekleedt. Ook zijn hier diverse blogs te vinden.

wonen fijn met elkaar in een gebouw. Maar de Aleidahof heeft nog iets extra's: de vide centraal in het gebouw.

Dankzij de vide maken mensen makkelijker contact met elkaar. Je hoeft maar aan de balustrade te gaan staan en je groet een medebewoner een verdieping lager of hoger en je voelt je weer onderdeel van een gemeenschap. Daarmee draagt zo'n open hal bij aan een gevoel van zingeving, misschien wel het belangrijkste voor ieder mens, en dus ook voor ouderen, vindthij.

Want die zingeving is iets wat blijft, ook als je lichamelijk, of geestelijk, achteruit gaat. Waarna Ruud nog wel toevoegt dat het best een goed idee is van Laurens om meer jongeren tussen ouderen te laten wonen. Al doelt hij hiermee op een andere leeftijdscategorie dan de hoogleraar. Schalks: "We kunnen hier zeker wel nog wat zeventigers gebruiken, want op dit moment is de gemiddelde leeftijd

hier 84. En dan is het voor velen toch lastig om bijvoorbeeld in

'Bewoners van de Aleidahof boffen'

de tuin te klussen. Denk maar aan het gezegde dat je hier vaak hoort: Tot tachtig is het prachtig, tot honderd is bedonderd.

