



We worden ouder en beter oud dan ooit. Toch doen we alsof de laatste levensfase alleen maar aftakeling en ontredding in petto heeft. Doodzonde, vindt NVVE-consulent Micaela Bartels (52). Dit voorjaar lanceerde ze haar koffietafelboek PR:OUD, een sprankelend eerbetoon aan de veerkracht en wijsheid van een mens op leeftijd. • *Teus Lebbing*

NVVE-consulent Micaela Bartels over ouder worden en sterven:

‘LEVENSERVARING IS EEN GROOT GOED’

‘A l zeker tien jaar ben ik gefascineerd door onze pessimistische blik op ouderdom. We hebben het fabeltje gecreëerd dat het alleen maar minder wordt na je vijftigste, alsof ons alleen maar kwalen, verval en eenzaamheid wachten. Bovendien zouden we op onze oude dag stoppen met leren, nieuwe dingen ondernemen, genieten. Maar kloppen die doemscenario’s ook? En: als we erin geloven, kunnen we dan ooit nog tevreden zijn met een hoge leeftijd?’

‘De gangbare kijk op ouder worden staat zo haaks op hoe ik het ervaar. Met de jaren voel ik juist de winst van meer gemoedsrust, overzicht en zelfkennis. Jonger zijn vond ik veel lastiger, je kent jezelf niet en bent naarstig op zoek naar je plek in de wereld. Met vallen en opstaan leer je pas te dealen met

dingen. Daarom vind ik levenservaring zo’n groot goed. Ik zou wensen dat we ons dáárop concentreren. Dat we niet zo ons stinkende best doen om eeuwig jong te blijven, maar ons bezighouden met de vraag: hoe worden we eigenlijk goed oud?’

NIET AFGESCHREVEN

‘Daarover ben ik de oudste generatie gaan interviewen, voor mijn website “Ode aan leeftijd”. Die openhartige en mooie gesprekken bevestigden mijn vermoeden: ouder worden heeft zoveel waarde, je bent niet afgeschreven na je zeventigste. Natuurlijk, het leven is onvoorspelbaar, maar tegenslagen staan niet gelijk aan alleen maar ellende. Als je ermee om leert gaan, rijpen ze je, maken ze je sterker. Die kracht en wijsheid wilde ik verder de wereld in brengen. Ik wilde laten zien

dat veroudering geen op te lossen probleem of te genezen ziekte is, maar een natuurlijk, krachtig en levenslang proces dat ons allen verenigt.’

‘Uit die missie is het koffietafelboek PR:OUD geboren (zie kader, red.), dat ik samen met fotografe Sevilay Maria van Dorst heb gemaakt. Veertig mensen op leeftijd delen daarin in volle glorie hun eigengereidheid, ups en downs, open mind en passie. Wat zij met elkaar gemeen hebben: ze staan open voor het leven. Geen van allen is zorgeloos, maar ze vinden manieren om mee te bewegen met veranderingen, ook de lastige. Ze staan erbij stil en bepalen een koers die bij ze past. Zo laten zij zien dat je als mens keuzes hebt bij het ouder worden, ook als de dood in zicht komt.’

BEWUST TEGEMOET TREDEN

‘Want eigenlijk is het met sterven hetzelfde als met ouder worden: ook op dat vlak zijn we geneigd te denken dat we iets moeten bevechten, uitstellen, voorkomen. Je dood bewust tegemoet treden, wordt vaak niet geaccepteerd. Terwijl ik als verpleegkundige in een ziekenhuis en een hospice heb ervaren hoe dat anders kan. Hoeveel berusting het juist kan brengen als er wél ruimte is voor een open gesprek over de wensen en mogelijkheden voor een goede afronding.’

‘Ook bij het sterven hebben we meer stuurmanschap dan we denken. Mits we goed zijn voorgelicht over de mogelijkheden en ons durven uitspreken. Daarom ben ik zo graag consulent bij de NVVE. Ik zie de opluchting die de gesprekken kunnen brengen. Dan hoor ik: gelukkig, ik mag hier zeggen dat ik misschien wel niet meer wil leven. En dat ik wil nadenken over een dood die me past.’

OPROEP TOT REFLECTIE

‘Precies over dat “bewust tegemoet-treden” gaat mijn boek PR:OUD. De beelden en inzichten inspireren, geven handvatten voor de eigen levensloop en nodigen uit om leeftijd te ervaren als geschenk. Goed beschouwd is het één grote oproep tot reflectie. De oudste generatie van nu is de eerste die zulke hoge leeftijden bereikt. Dat zal steeds gewoner worden. Mijn vraag is: hoe gaan we dat ouder worden doen? Afgetakeld en ontredder? Of met trots en eigenwaarde? Ik ga voor dat laatste. Het liefst met zoveel mogelijk oud-minnende Nederlanders om me heen.’ •

Glenn Helberg:

‘Bij ons is er totaal geen angst voor ouder worden’



‘Bij ons in Suriname en Curaçao worden ouderen met groot respect bejegend en worden verjaardagen op hoge leeftijd uitbundig gevierd. Er is totaal geen angst voor ouder worden. Je verlangt er bijna naar. Waarom sommige mensen het vreselijk vinden om vijftig, zestig of zeventig te worden, heb ik dan ook nooit begrepen.’

Paul van Vliet:

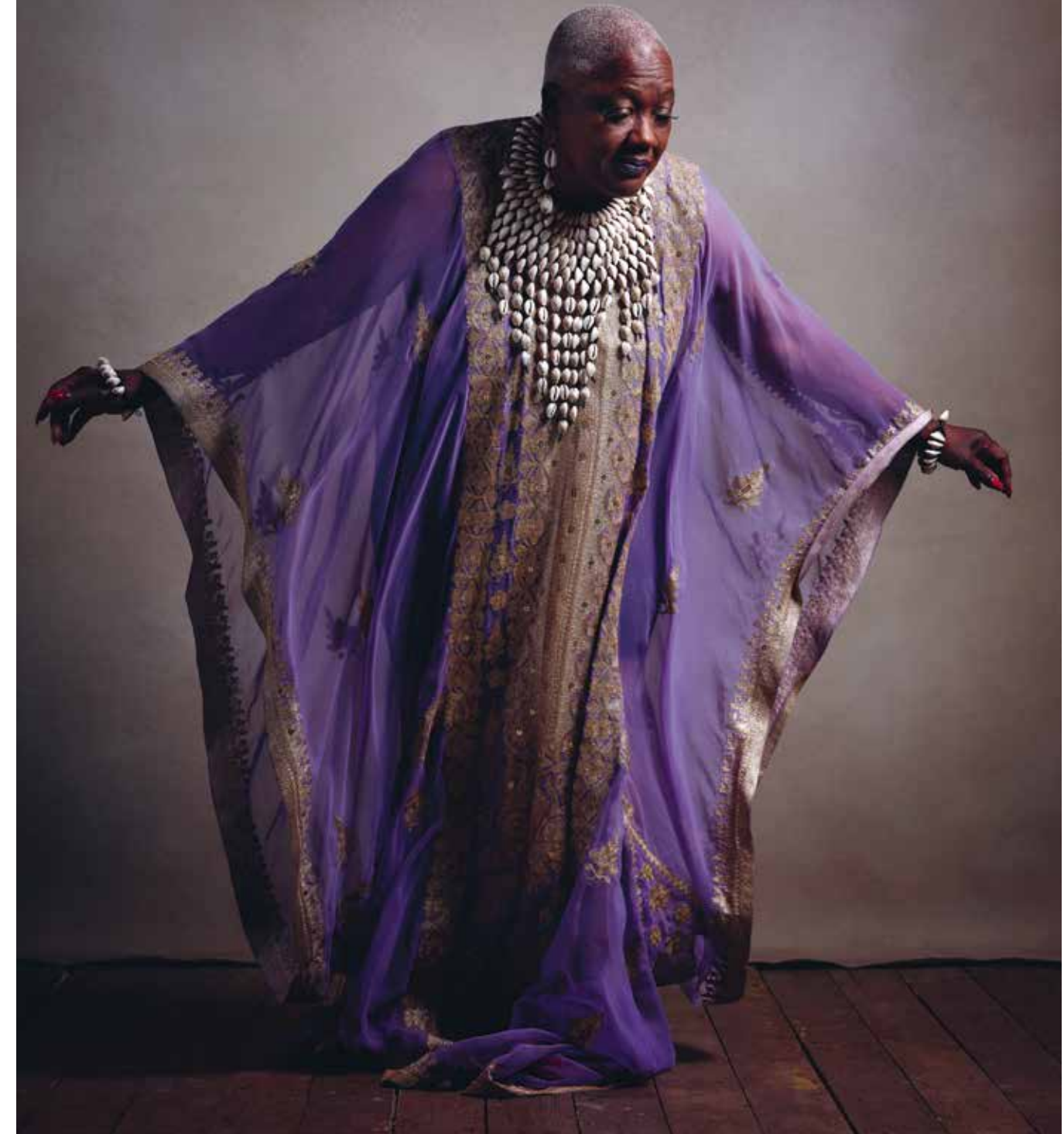
'Doe je niets, dan sukkel het weg'



'Of het nu gaat om de tafel dekken, vakantie vieren, vriendschappen of liefdesrelaties... het draait altijd om creativiteit. Leeftijd is geen beletsel om dat magische ingrediënt te gebruiken. Daar moet je wel bewust mee aan de slag, het gaat niet vanzelf. Doe je niets, dan sukkel het weg. Dat geldt voor alles: je interesses, je humor, je fysieke kracht. Ook luisteren naar anderen is een vorm van creativiteit. Daarmee voorkom je bovendien dat je wereld steeds kleiner wordt.' (Paul van Vliet overleed op 25 april van dit jaar.)

Jetty Mathurin:

'Dood is verdrietig, maar tegelijkertijd ook mooi'



'Het is belangrijk dat je steeds weer iets positiefs vindt, ook al is er narigheid om je heen. Dood is verdrietig, maar tegelijkertijd ook mooi. Het is belangrijk om je leven goed af te ronden. Te accepteren dat het tijd is om te gaan. Om de liefde om je heen te voelen, in verbinding te blijven en oud zeer achter je te laten. Zelf wil ik nog lang niet dood, maar ik ben er niet meer bang voor.'

Het koffietafelboek *PR:OUD – Trots op leeftijd* is een sprankelend eerbetoon aan de schoonheid, veerkracht en (eigen)wijsheid van een mens op leeftijd. 352 pagina's gevuld met inspirerende beelden en verhalen van mensen als voetballer Sjaak Swart, journalist Noraly Beyer en actrice Marjan Berk. Ook Eugène Sutorius, bekend

als dé euthanasie-advocaat van Nederland en oud-voorzitter van de NVVE, deelt zijn eigenzinnige blik op leven en ouder worden. Als onderdeel van *PR:OUD* worden er door het hele land tentoonstellingen en lezingen georganiseerd, die de vastgeroeste stereotypen rondom oud worden te lijf gaan. Meer informatie: www.pr-oud.com