



LEEFTIJD 86 • WOONPLAATS AMSTERDAM • WERK GEPENSIONEERD SOCIO THERAPEUT, VRIJWILLIG BUURTBEMIDDELAAR • PRIVÉ WEDUWNAAR, 3 KINDEREN, 3 KLEINKINDEREN • LID VAN DE NVVE SINDS 1996

### VEERKRACHTIGE KEUZES

‘Hoe kan ik krachtig ouder worden? En als dat niet meer lukt, waardig sterven? Dat zijn thema’s die me erg bezighouden. Op mijn 86ste leid ik nog een jeugdig leven: ik skeeler, mountainbike, ben gek op dansen en heb deze winter zelfs op de ski’s gestaan. Ook ben ik maatschappelijk actief, onder andere als buurtbemiddelaar. Ik probeer bewust keuzes te maken die me veerkrachtig houden. Zo ben ik na het overlijden van mijn tweede vrouw, met wie ik in het oosten woonde, terugverhuisd naar de hoofdstad. Deze plek voelt geborgen en vertrouwd, omdat ik er lange tijd heb gewerkt en geleefd met mijn eerste gezin. Mijn kinderen en kleinkinderen wonen

hier in de buurt, de nabijheid doet ons allemaal goed, merk ik.’

### ZOEKTOCHT

‘Ik was erg gelukkig met mijn vrouw, maar ik heb ontdekt dat ik ook goed op mezelf kan zijn, mits ik regelmatig onder de mensen ben. Die balans tussen alleen en samen blijf ik een zoektocht vinden, want als eenling moet je je contactmomenten altijd van tevoren regelen, daar is niks vanzelfsprekends meer aan. Ik heb een tijdje gedatet, maar dat liep op niets uit. Waar vind je op deze leeftijd nog iemand die ervoor open staat om een leven te delen? Omdat ik ook het aanraken mis, heb ik een oplossing gevonden via een sekszorgorganisatie. Maan-

delijks heb ik een minnares. Ze is van huis uit verpleegkundige, zorgzaam en liefdevol, ons contact doet me ontzettend goed, ik voel me gekoesterd. Natuurlijk twijfel ik of ik dit hier kan delen, maar ik denk en hoop dat ik anderen met mijn openheid kan helpen. Ik zie zoveel eenzaamheid onder ouderen.’

### WANKEL EVENWICHT

‘Behalve een toenemende moeite met horen en informatieverwerking voel ik me fit, daar ben ik dankbaar voor. Maar ik besef hoe wankel het evenwicht is, want mijn levenslust heb ik niet van nature. Van jongs af aan heb ik een neerslachtige kant, die heeft me zelfs mijn

eerste huwelijk gekost. Dankzij mijn tweede vrouw ben ik gaan beseffen hoe lastig het is om samen te leven met een depressieve partner. Ik heb geleerd om er anders mee om te gaan. Zo ben ik medicijnen gaan slikken en ik leef gedisciplineerder. Het scheelt ook dat ik niet meer vijf dagen per week hoeft te werken. Sinds mijn pensioen kan ik mijn tijd en energie beter verdelen en combineren met mijn drive om te sporten.’

### PATROON DOORBREKEN

‘Mijn vader was ook depressief, het is overdraagbaar van generatie op generatie. Dat patroon heb ik willen doorbreken, in ieder geval door er open over te zijn

naar mijn eigen kinderen. Laatst stond ik met mijn zoon bij het graf van mijn vader. Ik stelde verdrietig vast dat hij door de depressie niet echt heeft kunnen leven en dat dat drukte op het gezin. Toen zei mijn zoon: “Je hebt het goed gedaan, pap”. Dat was een bijzonder moment. Het geeft voldoening dat ik heb kunnen doen wat binnen mijn vermogen ligt om hen te ontlasten, daar ben ik dankbaar voor.’

### WAARDIG AFRONDEN

‘Maar wat gebeurt er als ik lichamelijk aftakel en de depressie weer vat op me krijgt? Of als ik ga dementeren, net als mijn moeder? Ik wil mijn leven graag waardig afronden. Wat zijn

dan mijn mogelijkheden? Daar verdiep ik me in en ik ben lid geworden van een D66-commissie om mee te denken over de verruiming van de euthanasiewet. Ook praat ik erover met mijn kinderen en met de huisarts, ze kennen mijn wensen en grenzen. Ik heb ze zo helder mogelijk verwoord in mijn wilsverklaring, maar ik realiseer me goed dat ik niet alles kan regelen. Als ik een been breek of depressief word, dan maak ik niet zomaar aanspraak op euthanasie. Mocht het zover komen, dan neem ik me voor om te stoppen met eten en drinken, hoe moeilijk me die weg ook lijkt.’

Ook eens plaatsnemen In de regiestoel? Mail naar [relevant@nvve.nl](mailto:relevant@nvve.nl)