

PAUL LIEVERSE

De redactie vroeg of ik iets van mijn ervaring met

gepensioneerd zijn op papier wilde zetten. Daar aarzelde ik over, want ik heb het zo druk... Oké, dat is een grapje (van mijn vrouw Liesbeth, inmiddels ook met pensioen), maar tegelijkertijd ook echt waar. Het kan bij het denken over het thema ouderdom helpen om het volwassen leven in drie (of vier) fases te zien en niet direct te beginnen met de laatste fase.



Paul Lieverse
is gepensioneerd
anesthesioloog en oud-
voorzitter van CMF
Nederland

Met pensioen

Je roeping voorbij?

JONGVOLWASSEN FASE

De jongvolwassen leeftijd beleefde ik als arts als een boeiende periode. Een vak onder de knie krijgen, bijbehorende verantwoordelijkheden leren dragen, daarbij ook iets van de wereld zien – ook van de wetenschappelijke wereld – door congresbezoek; het appelleerde aan mijn nieuwsgierigheid en werklust. Daarnaast de andere maatschappelijke status dan het studentzijn: financieel, en met een jong gezin. Jazeker, bij tijden heel druk, maar ronduit een *boost* voor mijn ontwikkeling. Ons werk gedurende een paar jaar in het buitenland had moeizame kanten maar versterkte bovengenoemde positieve kanten eveneens.

MIDLIFE-FASE, VANAF 40 JAAR

Je komt vanzelf en meestal onopgemerkt in een volgende levensfase. In de eerste was je druk met een opleiding, je zocht een baan, ging relaties aan, creëerde een thuis, maakte belangrijke keuzes. Eigenlijk wérd je geleefd, je zat in de overlevingsmodus.

Het kan later faliekant misgaan: door gezondheidsproblemen, je man of vrouw gaat bij je weg, je ouders overlijden, opvoeden van de kinderen gaat niet vanzelf, je doet in je werk iets ontzettend stoms... Omgaan met ook die rafelrandjes van het leven, dat hoort bij het echte leven. Deze levensfase valt de meesten veel moeilijker dan die van overleven. In deze levensfase van hard werken en veel presteren gaan velen zich zelfs afvragen of dit beroep en dit tempo wel is wat ze willen. Vragen als: 'wat vind ik echt belangrijk?' en 'worden op deze manier mijn dromen wel waargemaakt?' zijn vragen die verdieping kunnen brengen maar ook een gevoel van teleurstelling kunnen geven.

Verder kan er de confrontatie zijn met de realisatie dat je leven eindig is, dat het zo snel gaat, dat een groot stuk al voorbij is. Deze confrontatie brengt de meesten van ons realisme maar doet anderen in een crisis belanden. Van een crisis lijkt me sprake wanneer er een overmatige drang is om je terug te trekken en alleen te willen zijn. Of extreem op zoek gaan naar dingen van vroeger (Facebook, Schoolbank). Of heel erg met uiterlijk bezig zijn (haar verven, fanatiek sporten op de sportschool). Een andere risicofactor waar ik zelf mee te maken kreeg, is het jezelf verdoven met alcohol, zoals anderen met drugs in de knoop raken.

Gelukkig zijn er gezonde manieren hoe met deze fase en een midlifecrisis om te gaan. Een mooie manier is op zoek gaan naar nieuwe dingen of zingeving. Bijvoorbeeld een taal leren of vrijwilligerswerk gaan doen. Maar 'gewoon' hulp zoeken is nodig bij serieuze klachten!

DE FASE VAN OUDERDOM

Door de langere levensverwachting wordt de fase van ouderdom wel in tweeën verdeeld en daarmee krijg je twee groepen: de 'yeps' (*young elderly people*), tot ongeveer 75 jaar; en de kwetsbare ouderen, een begrip dat we als arts goed kennen. >>

“*Omgaan met ook die rafelrandjes van het leven, dat hoort bij het echte leven*”



Anderen hebben erop gewezen dat het leven nogal eens in een U-vorm verloopt. Na de jongvolwassen fase die zich kenmerkt door een hoge tevredenheid en optimisme betekent de midlife-fase soms een dal met een lagere tevredenheid en een gevoel van 'is dit het nu?' De U-vorm houdt in dat velen erna, op oudere leeftijd, opnieuw een hoge tevredenheid hebben, welke deels te maken heeft met berusting en dankbaarheid over wat men meegemaakt heeft of gepresteerd heeft. Nou ja, sommige ouderen kunnen juist bitter zijn door miskend

“*De midlife-fase kan verlicht worden door cynisme tegen te gaan. Zoek tegengif!*”

te zijn of door een besef wat allemaal niet gelukt is.

Bij de moeiten van ouder worden en hoe daarmee om te gaan spreekt de volgende benadering mij aan, namelijk het tegenover elkaar zetten van *succesvol ouder worden* en *bewust ouder worden*.

Succesvol ouder worden is een vecht-modus of een 'coping strategie' waarbij je verlieservaringen (zoals een aandoening

hebben, de dood van de partner, of verlies van sociale status) probeert te compenseren. Gangbare strategieën hiervoor zijn woede (*Dat mij dat moet overkomen!*), angst (*Dit is het begin van mijn einde...*) en jaloezie (*Anderen gaat het voor de wind*). De meeste strategieën helpen helemaal niet en kosten wel bakken vol energie.

Bij *bewust ouder worden* kom je tot een nieuw zelfbeeld. Afscheid durven nemen van het productieve, sociale, krachtige of vrolijke ik, dat kost heel wat. Bewust ouder worden is 'groeipijn', maar je wordt er ook meer mens van. En gaandeweg vind je het niet zo erg.

In dit verband is het begrip *positieve gezondheid* helpend, namelijk gezondheid als 'het vermogen om je aan te

passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven', zoals het officieel omschreven wordt. Aanpassen aan achteruitgang is veel gemakkelijker door te focussen op wat nog *wel kan* in plaats van op wat *niet meer* kan.

HOE HOUD JE DE FAKKEL BRANDEND IN ELK VAN DEZE FASES?

Het is hachelijk om hier een diagnose-receptformule op los te laten. Onze levens bewegen zich te verschillend; interesses en talenten lopen te ver uiteen. Daarom alleen enkele suggesties.

Jongvolwassenen zouden zich een keer moeten bedenken of bijvoorbeeld de fulltimefunctie en de pressie om carrièrekansen aan te nemen wel bij hen en hun roeping passen. Misschien is een baan met een minder glorieuze status plus een minder hoog inkomen wel passender? Voor mij was in het begin van mijn loopbaan een ruzie met een afdelingshoofd, dat resulteerde in ontslag en het afpakken van een promotiebaan, achteraf een bevrijding.

De midlife-fase kan verlicht worden door cynisme tegen te gaan. Zoek tegengif! Wat mijzelf hielp, is om me geleidelijk meer te focussen op het opleiden van jonge collega's; op het werk ervaring te delen en vaardigheden aan te leren en daarbuiten door spreekbeurten te verzorgen, zoals voor een kadercursus.

En hoe werkt dat in de fases van oud zijn, als yep of als kwetsbare oudere? Dat ben ik nu aan het leren. Passend bij mijn belangstelling is het actief geworden zijn in de politiek (als raadslid). Een geheel nieuwe tak van sport is verder lesgeven op een bijbelschool (het *Evangelisch College*). Beide brengen mij een gevoel van zinvol bezig zijn. Ze helpen trouwens ook aan een stevig sociaal netwerk, wat voor elke oudere een belangrijke hulpbron is. ✓

LEESTIPS

- J. Oswald Sanders: *Enjoying Growing Old* (een ouder boek met veel wijze woorden maar voor mij ook nogal zweverig; weinig erkenning van de moeiten van het oud zijn)
- Paul Tournier: *Learn to Grow Old* (van dit boek zullen vooral de echte Tournier-fans smullen met zijn vele anekdotes)
- Billy Graham: *Nearing Home* (ook vertaald: *Bijna thuis*; de schrijver zoekt een balans tussen de moeite van het ouder worden en de vreugde van het zich geborgen weten)
- W.H. Velema: *Terwijl mijn kracht vergaat* (ja, ik ben een Velema-fan; de schrijver beschrijft het verdriet van teloorgang maar blijft daarbij trouw aan de bijbelse hoop)
- Wil Doornenbal: *Reizen door nieuw land* (een weinig bekend boek helaas; het is een doe-boek: na elke inleiding helpt de schrijfster met suggesties voor overdenking en oefening)

“

*Bewust ouder worden is
'groeipijn', maar je wordt
er ook meer mens van*

