



**Gelukkig
ouder** Bas Klinkhamer
Kees Klinkhamer
worden 

Actief, vitaal en wijs



Spectrum

Inhoud

Inleiding	7
------------------	---

Deel 1

Hoofdstuk 1:

Wat speelt er rond de oudere levensfase?	15
---	----

LICHAMELIJKE VERANDERINGEN	15
-----------------------------------	----

Biologische aspecten	15
----------------------	----

Fysieke aspecten	16
------------------	----

MAATSCHAPPELIJKE VERANDERINGEN	25
---------------------------------------	----

Leeftijd	25
----------	----

Levensverwachting	26
-------------------	----

Vergrijzing en ontgroening	30
----------------------------	----

HOE GAAN WE MET DE VERANDERINGEN OM?	31
---	----

Genieten	31
----------	----

Doorwerken	35
------------	----

MAATSCHAPPELIJKE GEVOLGEN	42
----------------------------------	----

Hoofdstuk 2:

Hoe bereid je je voor op de latere levensfase?	45
---	----

GEZONDHEIDSASPECTEN	46
----------------------------	----

Gezondheid is in	47
------------------	----

Energie, vitaliteit en activiteit	51
-----------------------------------	----

Hoe behoud ik een actief leven?	55
---------------------------------	----

ALGEMENE ADVIEZEN VOOR ACTIEF EN VITAAAL	
---	--

OUDER WORDEN	59
---------------------	----

Blijf zo lang mogelijk werken	59
-------------------------------	----

De oudere vrouw gaat (weer) aan het werk	60
--	----

Denk tijdig na over de volgende stap in je loopbaan	63
---	----

Denk na voor je met pensioen gaat	64
-----------------------------------	----

Blijf nieuwsgierig	68
--------------------	----

Maar eens komt de oude dag	70
Blijf zo lang mogelijk in je eigen omgeving	76
Contacten met de jongere generatie	82
Zit niet op elkanders lip	88
ALGEMENE ADVIEZEN OVER VOEDING	89
Eet gevarieerd	92
Buik en brein: een samenhang?	94
Vitamines en mineralen	95
Wees voorzichtig met alcohol	96
ALGEMENE ADVIEZEN OVER BEWEGEN	97
Hoe vaak moeten we bewegen?	100
Met een sportschool of joggen ben je er niet	100
Maar ken je grenzen!	102

Deel 2

Inleiding	107
Hoofdstuk 3: De essentie van het verzinken	111
DE OCHTEND VAN HET VERZINKEN (56-67)	112
Zoeken naar het nieuwe	116
Verschillende vormen van toekomst	119
Maak een voorstelling en een beeld	123
Investeren in de toekomst	125
Loslaten: de kern van het verzinken	129
DE MIDDAG VAN HET VERZINKEN (68-77)	131
Omgaan met leegte	132
Wat er gebeurt in de stilte	133
De kern van ons wezen	135
Jezus, Krishna, God	137
Afstemmingsmeditatie	141
Alleen en samen	145

DE AVOND VAN HET VERZINKEN (78 EN OUDER)	148
Acceptatie	150
Het gaat niet in een keer	152
Hulp vragen kun je leren	158
Tot hier	161
Hoofdstuk 4: Hoe het verleden te beleven	163
HOE ROEP IK MIJN VERLEDEN OP?	165
Schrijf de gebeurtenis op	165
Vertel de gebeurtenis aan anderen	166
Zoek materiaal dat ermee te maken heeft	167
Probeer dit vorm te geven	168
HET VERVELENDE VERLEDEN	169
VASTZITTENDE EMOTIES ZIJN EEN BRON VAN VEROUDERING	170
BEWUST EN ONBEWUST	171
EEN ENKEL WOORD OVER NACHTMERRIES	173
DE KOORDEN DIE JE GEVANGENHOUDEN OPSCHONEN IS ONAFHANKELIJK VAN EEN ANDER	174
SCHULD EN VERANTWOORDELIJKHEID	175
EEN METHODE VAN ZELFONDERZOEK	176
De kracht van het besluit	177
De kracht van steun	178
De kracht van spijt	180
De kracht van het handelen	182
ZOMAAR, OP EEN DAG	183
Tot slot	185
Dankwoord	187
Literatuurlijst	193
Over de auteurs	195
Register	209
	212

Inleiding



OP WEG NAAR MIJN VADER

Maart 2013, een paar maanden voordat ik vijftig werd, reed ik met een licht gevoel van zenuwen naar het huis van mijn vader. Ik kwam net terug van een vrije periode van acht weken waarin ik ook tijd alleen had doorgebracht. In die tijd had ik over van alles nagedacht, zo ook over de relatie met mijn vader. Van twee zaken was ik me zeer bewust geworden. Ten eerste dat mijn vader, die altijd zeer sterk en vitaal was gebleven, toch echt een keer kon overlijden en dat ik niet de eeuwigheid meer met hem had. Ten tweede realiseerde ik me dat onze band oké was, maar dat er in de loop der jaren een status quo ontstaan was. Ik had me erbij neergelegd dat we geen dieper contact konden krijgen dan er nu was. Maar wat wist ik nu werkelijk van hem? Terwijl dit tot me doordrong,

ervoer ik een gevoel van gemis. Er kwamen herinneringen terug. Dat hij mij leerde stopcontacten aan te leggen of dat we klusten in het vakantiehuis in Frankrijk. De momenten waarop we samen heel geconcentreerd iets deden, waren de gelukkigste. Diep in mij groeide een verlangen naar een ander soort contact met mijn vader. Ik wilde opnieuw, met een frisse blik, naar hem kijken. En ook simpelweg meer liefde voor hem kunnen ervaren. Toen ontstond het idee om samen een boek te schrijven. Het onderwerp, op een gelukkige manier ouder worden, lag voor de hand. Als arts en hoogleraar had mijn vader zich jarenlang met dat thema beziggehouden. Ook mij boeide het, ouder worden is immers ons lot. Iets waarmee we allemaal te maken krijgen en waarop we een antwoord moeten geven, of we nu willen of niet. Hij zou de medische aspecten kunnen belichten en ik de spirituele kant.

Er wordt weleens gezegd dat in de start van een project alles al besloten ligt. Die middag staat in mijn geheugen gegrift. Mijn eigen aarzelende vragen, de enthousiaste reactie van mijn vader en het direct ervaren van datgene waarop ik had gehoopt: samen aan iets werken. Het was begonnen.

WAAROM SCHRIJF IK EEN BOEKJE MET BAS?

Met mijn zoon een boek schrijven! Wat een verrassend en ontroerend aanbod! Welke vader krijgt zo'n kans?

De eerlijkheid gebiedt me te zeggen dat ik in het verleden moeite had om de levensopvattingen van mijn zoon te begrijpen. Zeker toen hij na het afronden van zijn studie niet koos voor een traditionele carrière. Mijn zoon koos een pad in de wereld van de spiritualiteit, en ik had geen idee wat dat inhield. Ik begreep ook niet wat hij zijn cursisten leerde. Werken vanuit je ziel: hoe doe je dat? Hoe pas je zo een vaag begrip toe in het dagelijks leven?

Hij maakte het me nog lastiger. Bas werd expert in het

uitleggen van dromen. Hij werd de dromendokter op tv. Dat was ook een troost: hij was dus toch een dokter!

Wat moest ik ermee? Ik, die als radioloog werkte alvorens me met de algemene gezondheidszorg bezig te houden. Radiologie is een vak waar beelden en afwijkingen objectief worden vastgesteld. Daar is geen plaats voor spiritualiteit. Er zit wel of niet een vlek in de long.

Maar geleidelijk is mijn visie op het werk van mijn zoon toch veranderd. Vrienden uit het bedrijfsleven vertelden enthousiast over de cursussen en opleidingen die ze bij Bas en zijn collegae hadden gevolgd. Spirituele begrippen als 'dagboek van de ziel' waren voor hen geen zweverige, holle frasen. Het waren bronnen van inspiratie met praktische betekenis voor hun leefstijl en gedrag van elke dag.

Daarbij komt ook dat de medische wereld anders over spiritualiteit is gaan denken. De indrukwekkende vondsten in de neurowetenschappen met behulp van de functionele MRI hebben daar zeker toe bijgedragen. Ook is er meer begrip gekomen voor zienswijzen die niet zuiver wetenschappelijk op hun waarde kunnen worden beoordeeld. Medici hebben erkend dat er 'meer onder de zon' is. Onze huidige opvattingen over de invloed van emotionaliteit op lichamelijke stressverschijnselen zijn hiervan een voorbeeld. Intermenselijk contact, vertrouwen en inspiratie kunnen een positief effect hebben op ons immunologisch systeem. En in de reguliere geneeskunde worden therapieën uit de spirituele wereld dagelijks toegepast. De behandeling van stress en hoge bloeddruk met behulp van yoga, en de toepassing van meditatie en mindfulness zijn hiervan goede voorbeelden.

APART EN SAMEN

Zo zijn we bij elkaar gaan zitten om te kijken of we een steentje konden bijdragen aan het gelukkig ouder worden. Bas,

tweeënvijftig, opleider en spiritueel leraar aan het Instituut Toegepaste Integrale Psychologie ITIP. Kees, vierentachtig, adviseur in medische en maatschappelijke aspecten van de gezondheidszorg van de oudere. Maar ook als 84-jarige ervaringsdeskundige, die immers het ouder worden dagelijks beleeft. Daarnaast hebben we ons laten inspireren en adviseren door mensen die ervaring hebben met het werken met senioren, met name Roel Wink en Antien Aletrino.

We hebben ervoor gekozen onze opvattingen in afzonderlijke hoofdstukken aan onze lezers voor te leggen. Maar die hoofdstukken zijn zeer sterk beïnvloed door de dialogen die we, voorafgaand aan het schrijven, met elkaar voerden vanuit ons beider vakgebieden. Die samenspraak bracht belangrijke verbanden aan het licht.

BAS:

De wetenschappelijke onderbouwing en feitelijke, empirische gegevens vormen een heel sterk kader voor mijn meer intuïtieve insteek. Al heeft mijn vader ervoor gekozen geen louter wetenschappelijke betogen te presenteren, zijn deel van het boek (de hoofdstukken 1 en 2) geeft een helder, feitelijk en objectief zicht op de medische, sociale en maatschappelijke aspecten waarmee de ouder wordende mens wordt geconfronteerd. Ook belicht het de maatschappelijke veranderingen die de vergrijzing, ontgroening en toename van de levensverwachting op het leven van de oudere hebben. En dat is belangrijk omdat de mens een onderdeel is van zijn omgeving. In hoofdstuk 1 geeft mijn vader heldere informatie over de lichamelijke aspecten en maatschappelijke ontwikkelingen die spelen rondom ouder worden. In hoofdstuk 2 reikt hij praktische en getoetste adviezen aan: hoe het beste om te gaan met het doorwerken na je pensionering, met het goed in stand houden van je lichaam en met de relatie tussen de oudere

en de jongere generatie. Zo bereid je je tijdig voor op de veranderingen die je in je latere levensfase tegenkomt.

KEES:

Ik ging beseffen dat wetenschappelijke argumenten alleen dikwijls onvoldoende zijn om mensen tot andere, mijns inziens juiste (!) keuzes in hun leven te laten komen. Een andere instelling, een andere bezieling is nodig om bij het ouder worden je plaats in de hedendaagse maatschappij te vinden en te behouden. Daarbij zijn spiritualiteit en zingeving enorm belangrijk.

Bas beschrijft in zijn deel op inspirerende wijze de innerlijke blikrichting en instelling die je kunnen helpen om de derde levensfase, die hij het Verzinken noemt, betekenis te geven. Aan de hand van wezenlijke onderwerpen voor de mentale gezondheid, die ik vanuit mijn persoonlijke ervaring kan onderstrepen, laat hij zien dat het tijdig accepteren van deze levensperiode veel kan opleveren. In hoofdstuk 3 bespreekt hij het oogsten en genieten; het omgaan met stilte en leegte; acceptatie en dankbaarheid; het blijven ontwikkelen en zoeken van het nieuwe; de kunst van het loslaten en het omgaan met verlies. In hoofdstuk 4 gaat hij in op een heel belangrijk onderdeel van gelukkig ouder worden, namelijk het omgaan met het verleden in de wetenschap dat je je geleefde leven niet over kunt doen. Hier beschrijft hij hoe je energie en voldoening kunt putten uit het verleden en hoe je je vrijmaakt van de gebeurtenissen die je nog steeds dwarszitten.

Dankzij zijn bijdrage kan mijn pleidooi voor een gezonde levensstijl beter begrepen worden. Mijn aanmoediging om een goede invulling aan je latere levensfase te geven, onder meer door te blijven werken en te zorgen voor een goede relatie met de jongere generatie, krijgt vaste grond.

VOOR WIE SCHRIJVEN WE DIT BOEK?

Dit boek is voor mensen die van hun oude dag een gelukkige en inspirerende tijd willen maken. Dat zijn naar onze mening drie categorieën: zij die er voor het eerst serieus over gaan nadenken, zij die de oude dag rap zien naderen, en degenen die er middenin zitten. We willen de lezer stimuleren en ondersteunen om zich (tijdig) een goede levensstijl eigen te maken. Want mensen met een gezonde levensstijl krijgen pas op latere leeftijd lichamelijke klachten. Maar ook is het nooit te laat om dat te doen. Alleen al een wandeling van een halfuur per dag doet wonderen.

De recente verhoging van de pensioengerechtigde leeftijd speelt ook mee in de motivatie om dit boek te schrijven. Als je langer moet (mag!) doorwerken, is het van het grootste belang om dat vitaal en met plezier aan te kunnen.

We hebben ons ingespannen om de lezer behalve inzichtgevende, ook praktische handvatten te bieden. Manieren bijvoorbeeld om zelf met het verleden aan de slag te gaan, om verlies te kunnen accepteren. Maar we bieden ook hulp om de juiste keuzes te maken uit de overvloed die op de gezondheidsmarkt wordt aangeboden. We hopen dat het een wake-upcall is voor hen die weten dat dit onderwerp belangrijk is maar er nog niet aan toekwamen, en een ondersteuning voor hen die ermee bezig zijn en daarbij inspiratie en hulp kunnen gebruiken.

Want, en dat blijkt door alles heen, gezond en gelukkig ouder worden gaat niet vanzelf. Je zult er moeite voor moeten doen.