

## Ouder worden en de kracht van verhalen

Lezing door Prof. dr. Jan Baars  
 Universiteit voor Humanistiek  
[www.janbaars.nl](http://www.janbaars.nl)

Op uitnodiging van Stichting Levensverhalen

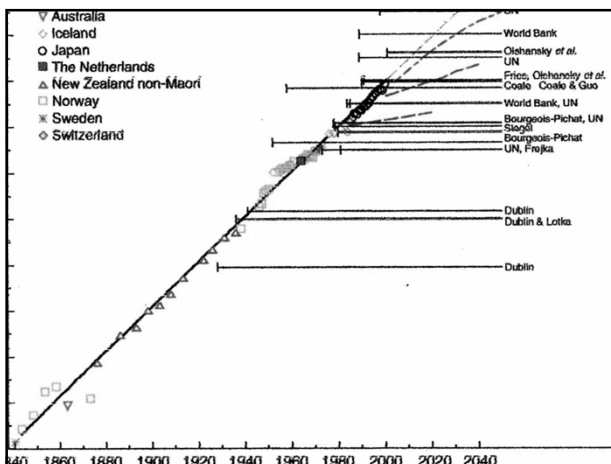
Inspiratiemiddag in Zaandam, 2 oktober 2014

## Levensverwachting bij geboorte

- Mannen
 

1861-1865	36,46	
1901-1905	49,35	
1951-1955	70,69	
1996-2000	75,18	2012: 79,10
  - Vrouwen
 

1861-1865	38,24	
1901-1905	52,21	
1951-1955	73,38	
1996-2000	80,51	2012: 82,80
- © Centraal Bureau voor de Statistiek



## Voortgaande ontgroening: Aandeel 65+-ers

- 1950: 771.000 (7,7% van 10 miljoen)
- 2013: 2,8 miljoen (16,7 % van 16,7 miljoen)
- 2020: 3,1 miljoen (18% van 17 miljoen)
- 2030: 3,8 miljoen (22% van 17,4 miljoen)

## 50+“Ouderen”: creatie van een grijze golf

Definitie Ouderenbonden:

- 2000: 4.784.000 (30% van 16 miljoen)
- 2013: 5,3 miljoen (35% van 16,7 miljoen)
- 2030: 7.073.000 (41% van 17,4 miljoen)

## Ingesleten opvattingen uit de 19<sup>e</sup> eeuw

- Sterke samenhang tussen kalenderleeftijd en veroudering
  - Arbeid leidt tot zorgbehoevendheid
    - ‘Ouderdom’ / ‘oude dag’ = zorgbehoevendheid
- Veel aandacht voor de dood, weinig voor ouder worden (‘zegen’).

## De Paradox van de Steeds Jongere Oudere

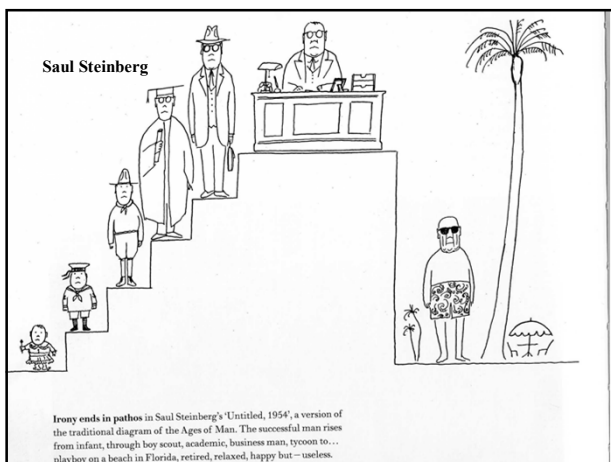
- Langzamere biologische veroudering – versnelde maatschappelijke veroudering:  
In korte tijd 15-20 jaar langer (eerder) leven als ‘oudere’

Zorgelijke beeldvorming in media en arbeidsmarkt

- Medicalisering – verzorgelijking van ouderen

## De Paradox van de Steeds Jongere Oudere

- Dominantie van Jeugdcultuur: Jong zijn / blijven
- Goed Ouder worden als Jong Blijven
- Uitbreiding van consumptieve ouderencultuur



## Onderscheidingen

- Ouderdom? Oude dag?
- Bereiken van een hogere *leeftijd*
- *Veroudering* van het lichaam
- *Ouder worden* als sociaal-existentieel proces

## Ouder worden gaat vanzelf?

- Verlies of verandering van jeugd, werk, partners, gezondheid, idealen, levensprojecten, liefde...
- Nieuwe mogelijkheden, verdiept inzicht, ervaring, oplossing van levensconflicten, vervulling van streven

## De noodzaak van Grote en Kleine Verhalen

- De Evolutie – Mensheid – Beschaving – Kunst – Vooruitgang – Europa – Nederland – Noord Holland – Zaandam – Mijn familie – Mijn leven – mijn jeugd ....
- Overweldigende veelheid aan chaotische informatie moet zinvol worden samengevoegd tot een onderwerp of identiteit

### **Persoonlijke levensdomeinen en hun geschiedenis**

- Gezin en relaties
  - Vriendschap
- Gezondheid - Natuur
  - Werk en inkomen
- Aspiraties en ambities
  - Spiritualiteit
- Eindigheid en Dood
  - Andere....

### **Diepte lagen in verhalen**

- Feitelijke laag: naam, leeftijd, werk...
- Ervaringen-laag: hoe heb ik wat ervaren – hoe ben ik er mee omgegaan..
- Identiteits-laag: welke persoon komt hieruit naar voren?

### **Verhalen van reizen en gevormd worden**

- Joods: uit de onderdrukking naar het beloofde land
  - Grieks: de reis van Odysseus naar huis
  - Christelijk: de reis van de pelgrim
- Modern: de verhalen van de wetenschap, technologie en het unieke individu

### **De verbindende kracht van verhalen**

- Verhalen ontstaan vanuit een vertrouwdheid en vanzelfsprekendheid
- Risico van uitsluiting en vreemd worden van mensen voor elkaar
- Inspirerende verhalen delen en respecteren: ont-moeten
- Verbindende kracht: het menselijke heeft unieke vormen

### **De kracht van verhalen (1)**

- Oriënterende kracht: waar kom ik vandaan?
- Transformerende kracht: door ver-halen iets van zijn vaste plaats halen
  - Verzoenende kracht:  
Je verhaal doen - Verhaal halen - schade verhalen – op verhaal komen

### **De kracht van verhalen (2)**

- Boeiende kracht: meeslepende verhalen
- Emotionele kracht: ontroering en geraakt worden
- Inspirerende kracht: voorbeelden die je iets meegeven

### **Goed ouder worden**

- Goed ouder worden is geen voorschrift, maar een thema om te overdenken en zoekend vorm te geven
- Alle levensdomeinen hebben hun eigen betekenis: het gaat niet alleen om werk of gezondheid of spiritualiteit

### **Wat is een *goed* leven(sverhaal)?**

- Om jezelf te verheffen, te rechtvaardigen – met anderen af te rekenen?
  - Om een boeiend verhaal te vertellen?
- Of een open onderzoek naar de zin/ zinnen van mijn leven?

### **Momenten van wijsheid (1)**

- Bezinning – bezonnenheid
  - Geduld – innerlijke ruimte en rust
- Inzicht in wat wel en niet veranderd kan worden
- Betrokkenheid, verantwoordelijkheid en strijdvaardigheid voor wezenlijke zaken
- Acceptatie van hetgeen niet veranderd kan worden

### **Een vraag om wijsheid**

“... Geef me de kracht om te accepteren wat ik niet kan veranderen,  
de moed om te veranderen waar ik dat kan,  
en de wijsheid om het verschil te kunnen zien...”

### **Momenten van wijsheid (2)**

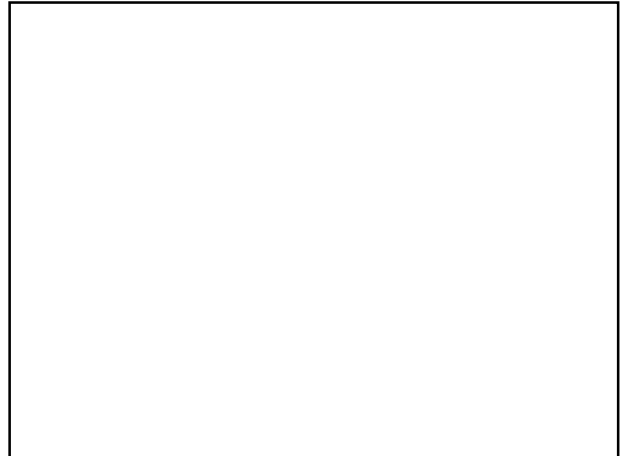
- Vinden van de juiste maat in een gegeven situatie
  - Zelf-relativering, ironie, humor
- Leren van ervaringen: wijsheid komt niet met de jaren maar vergt wel vele jaren
- Het leven wordt achterwaarts gekend, maar moet voorwaarts geleefd worden
  - Dankbaarheid

### **Vragen naar de Zin van het leven**

- Heb ik verbondenheid ervaren en beantwoord? Met familie, het land, de natuur...
- Is mijn leven me alleen maar overkomen of heb ik er zelf ook de hand in gehad?
- Is wat ik heb gedaan te rechtvaardigen ten opzichte van anderen?

## **Vragen naar de Zin van het leven**

- Geeft wat ik heb gedaan me een gevoel van zelfwaarde? Kan ik respect hebben voor mezelf?
- Kan ik de onvermijdelijke verandering en eindigheid van het leven accepteren?
- Hoe ga ik nu verder? Wat zijn de doelen in mijn leven? Zijn die nu veranderd of nog steeds dezelfde?



## **Nodig: cultuur van Goed Ouder Worden**

- Pensionering – en daarna?
  - Levensstijl
- Status en respect voor ouderen
- Zinvolle plaats in de samenleving
  - Levenslang leren
  - Voldoende inkomen
  - Goede zorg
- Continuering van Europese traditie van solidariteit