

MenSZijn



Nieuwsblad van Stichting Springlevend Jaargang 9: Zomer/Herfst 2011



Inhoud

- 2 Waar blijft de tijd?
- 3 De wereld door de ogen van een peuter
- 4 MenSZijn zonder grenzen - Italië
- 6 Open blijven voor contact
- 8 Tussen de generaties



MenSZijn

Na 8 jaar MenZ hebben we de naam van ons blad aangepast. Mens zijn en ouder worden zijn onlosmakelijk verbonden met de samenwerking en uitwisseling tussen de diverse generaties. MenSZijn is de nieuwe naam en geeft aan dat we eerst mens zijn en dan pas oudere of jongere! Uiteraard blijft Menselijkheid in de Zorg (afkorting MenZ) een belangrijk thema in deze ontwikkeling binnen Springlevend..

Donateurschap

De uitgave van deze nieuwsbrief maakt het mogelijk om onze donateurs en overige geïnteresseerden regelmatig te informeren over gebeurtenissen en activiteiten.

Kent u iemand die ook geïnteresseerd zou kunnen zijn om donateur te worden?

Ons gironummer is 7409198, t.n.v. Stichting Springlevend te Leiden, onder vermelding van: donatie 2011 plus uw adresgegevens.

Het richtbedrag voor 2011 is gesteld op € 20,-. Wij sturen dan regelmatig ons nieuwsblad toe.

Colofon

Stichting Springlevend
Postbus 461
2300 AL Leiden

E-mail:
info@springlevend.org

Website:
www.springlevend.org

Redactie MenZ

Sander Quack
Otto Bignell
Sasja Cornelissen
Paul Broekman
Ina Nienhuis

Vormgeving

Harmien Meijer

Fotografie

Otto Bignell, Annette Broekman, Sasja Cornelissen, Sander Quack



Waar blijft de tijd?

Welkom! Voor u ligt het nieuwsblad van Stichting Springlevend met de vernieuwde titel: "MenSZijn". Vol met artikelen, interviews, nieuwsitems, impressies, foto's en aankondigingen.

Hoe doe je dat, menszijn, en hoe doe je dat in de wereld waarin we nu, anno 2011, leven? Tijd in onze eeuw is vereenzelvigd met economie en tijdsdruk. Elke seconde definieert onze tijd hier en nu. Tijd die alsmaar groeit en alsmaar meer wordt. En zo ook met ieder van ons, groei, groeiende ervaring, persoonlijke en unieke groei! En dan misschien wel de meest belangrijke vraag, waarvoor dient al die tijd!? Waar blijft de tijd? Waar blijft het geleefde leven?

Mensen die de tijdsdruk als het ware een beetje terug kunnen duwen winnen tijd. Werkelijke tijd is tijd die aan het welzijn en welbevinden van jezelf en met elkaar wordt besteed. En in het verlengde daarvan naar anderen in de wereld die net even iets extra kunnen gebruiken...

Meer nog dan alle woorden kent u Springlevend natuurlijk als een domein van actie. Na de drie succesvol verlopen dubbelinterviews met meer dan 55 leerlingen en 13 ouderen hebben we inmiddels een principe afspraak met het Rijnlands Lyceum in Oegstgeest voor drie nieuwe bijeenkomsten in het kader van maatschappelijke stages. Voor uitwisseling tussen de verschillende generaties en het verplaatsen in elkanders belevingswereld.

Wanneer de generaties oog hebben voor elkaar zullen we niet vervreemden van elkaar. Ouderen kunnen zich dan gemakkelijker bij de tijd blijven voelen, het gevoel ook in deze tijd te behoren. En de nieuwste generaties hoeven niet steeds weer opnieuw te beginnen en kunnen voortborduren op het beste van wat er is geweest.

Omdat we oog blijven houden voor de alleroudste generaties gaan we in de tweede helft van dit jaar verzorgings- en verpleeghuizen bezoeken. Aan de hand van beeldmateriaal, verhalen, muziek en

theater nodigen we de bewoners uit op een reis van menselijkheid in de afgelopen eeuw.

Projecten en workshops als bewegen, themamiddagen en verrassingspakketten lopen inmiddels al meer dan zeven jaar en zijn voor ons steeds nieuw en niet vanzelfsprekend. Om het grotere plaatje niet te vergeten en tevens om door vergelijking het beste van verschillende werelden te vinden, hebben we ditmaal in ons blad ook interviews met ouderen voorzien van een Italiaans en Australisch tintje.

Naast verticale verbindingen (tussen de opeenvolgende generaties) blijven we tevens zoeken naar horizontale verbindingen. Contacten met zorgorganisaties, fondsen op het gebied van de ouderenzorg, overheden, bedrijven en andere gelijkgestemde zoekers naar het optimaliseren van zorg en welzijn. We leven al lang niet meer in de hiërarchisch opgebouwde maatschappij van de vorige eeuw. De 21e eeuw is een netwerk tijdperk, waarin iedere persoon en/of organisatie wordt uitgenodigd om een origineel en hoogst persoonlijk steentje bij te dragen aan de vooruitgang van het geheel... Passie van mens tot mens, over wat menszijn is, doet hoop nooit verloren gaan. Hoop geeft altijd weer richting aan wat ieders persoonlijke steentje zou kunnen zijn...

U verder nog veel leesplezier wensend,

Otto Bignell, voorzitter

Dankwoord

Langs deze weg willen we onze particuliere donateurs en andere sponsors hartelijk danken. Met name willen we nog noemen: Stichting DELA Fonds (steunt het nieuwe Springlevend project "Menselijkheid in Nederland in beeld"), Stichting Mr. August Fentener van Vlissingen Fonds, Royal van Lent Shipyard en de 50Plus Beurs (algemene donaties voor missie en activiteiten), ASN Foundation (steunt Springlevend projecten gericht op mensen met Alzheimer).

De wereld door de ogen van een peuter

DOOR PAUL BROEKMAN

Hoe vorm je je een beeld van de jongste generatie, de peuter van van 1 tot 2 jaar, die je kleinkind is, een beeld dat niet al te zeer wordt gekleurd door de familieband? Je erin verplaatsen is niet gemakkelijk, bijna onmogelijk en waarneming van buitenaf geeft waarschijnlijk een beperkt beeld. Toch is er veel te ontdekken, spelenderwijs, door het kind in jezelf ruimte te geven. Maar ook om door de eerste waarneming heen te kijken, wat dieper te kijken en te leren zien wat achter de oppervlakkige waarneming ligt, te leren zien wat er werkelijk is.

Er zijn dan dingen die beginnen op te vallen, die steeds terugkomen en die je bij nadere beschouwing dicht bij de kern van de realiteit brengen. Het is misschien handig en verduidelijkend om dat in twee groepen in te delen: wat is aanwezig in de peuter en wat is afwezig. En dan te zien of dat zo blijft in de loop van een leven of niet.

Eerst de aandacht naar wat aanwezig lijkt op de leeftijd van 1 tot 2:

Die peuter heeft onbegrensd vertrouwen in zijn ouders en opvoeders, heeft de oprechtheid van onbevangenheid, de openheid om alles in de omgeving in zich op te nemen. Het heeft de nieuwsgierigheid om te leren wat het ook is, de wilskracht om stappen te zetten, fysiek en niet fysiek. Het heeft de houding en kracht om altijd door te gaan, het enthousiasme om te blijven ontdekken en het doorzettingsvermogen om niet op te geven, in vallen en opstaan.

Het is zo dicht bij zichzelf, zo onbedorven, zegt ja als het ja is en nee als het nee is, zonder bijbedoelingen. Maar het is ook grenzenverkenkend en grensverleggend, van dag tot dag en gaat slapen als het moe is en staat op als het met nieuwe energie is geladen. Boos worden als iets niet lukt is er ook, het wil altijd vooruit en rennen.

Dan naar wat afwezig lijkt op de leeftijd van 1 tot 2:

De peuter valt niet te betrappen op wantrouwen, jaloezie en afgunst zijn de peuter vreemd, na-ijver is mijlener weg. Deze peuter weet (nog) niet wat liegen is en wat bezijden de waarheid, of oneerlijk is en egoïsme is een onbekend begrip en ook niet nodig. Leren ja, maar van het winnen en verliezen in competitie is (nog) geen sprake. Onnatuurlijke angsten die in de loop van een leven de kop op steken, zijn verre van de peuter (natuurlijk, het kan risico's en gevaren nog niet inschatten). Luieren is er niet bij en anderen voor eigen gewin voor je karretje spannen is (nog) onbestaanbaar. Rusten vol

energie is niet besteed aan de peuter en wachten op iets wat niet zichtbaar is, is schier onmogelijk.

Beide groepen zijn zo uit te breiden met van alles en nog wat, dat laten we aan ieders fantasie. Het meest opmerkelijk is dat in de loop van een leven veel lijkt om te keren, van aanwezig naar afwezig en van afwezig naar aanwezig. Een peuter lijkt in doen en laten heel natuurlijk en spontaan, maar ook naïef. De omgeving heeft ze nog niet (teveel) beïnvloedt, ze zijn puur en zuiver, maar missen nog het vermogen tot redeneren en begripsvorming van volwassenden, die tot wijsheid kan uitgroeien. Beide zijn waardevol, de natuurlijke en originele staat van de peuter en de kracht van redeneren en groeien naar wijsheid van de ouderen. Voor de peuter het behouden van wat natuurlijk en vrij is, naar het ontwikkelen van het beste wat ouderen te bieden hebben. Waar ouderen zich kunnen spiegelen aan de frisheid en vrijheid van het natuurlijke in de peuter, op basis van hun wijsheid.



Paul Broekman met zoon en kleinzoon

MenSZijn zonder grenzen – Italië

Menselijkheid en Mens zijn, zijn zaken die ons allemaal aangaan en raken ongeacht leeftijd, ras, sexe of sociale status. Toch geeft bijvoorbeeld de plek waar je geboren bent en of je als man of als vrouw geboren bent andere invalshoeken aan het beleven en expressie geven van het mens zijn. In eerdere edities van deze nieuwsbrief hebben we aandacht besteed aan het ouder zijn in Rusland, Nederland en vanuit een Indonesisch perspectief. In deze uitgave komt nog een oudere uit Australië aan het woord. Nu vindt u hieronder een aantal impressies opgedaan tijdens recente reizen door Italië, aangevuld met een interview met een Italiaanse 60-plusser, de auteur, bioloog en natuurbeschermer Sergio Abram. Wat zijn Italiaanse trends op het gebied van ouder worden en interacties tussen de generaties? En wat zijn raakvlakken met de Europese of Nederlandse situatie?

DOOR SANDER QUACK

Wat opvalt is dat er grote verschuivingen zijn in familieverbanden. Was tot niet zo heel lang geleden het gezin, liefst met meerdere kinderen, een zeer belangrijke pijler van het bestaan, inmiddels is de geboortecyclus oftewel het aantal kinderen per gezin gedaald tot de laagste in Europa. Zowel jongeren als mensen van middelbare leeftijd die ik heb gesproken, geven aan dat ze meer vrijheid willen wat betreft de keuzes die ze in hun leven maken. Onderdeel daarvan is het niet gebonden willen zijn aan de verantwoordelijkheden die bij het opvoeden van kinderen horen. Daarbij zijn de mogelijkheden om parttime te werken in Italië zeer beperkt en is kinderopvang erg duur. De meeste jongeren willen zeker wel een partner echter vooral om samen van het leven te genieten en verder te ontdekken wat ze met hun leven willen doen. Het krijgen van kinderen is daarbij voor velen hooguit een optie en zeker geen vanzelfsprekendheid. Zoals dat voor veel generaties vóór hen wel zo was, zeker in het overwegend katholieke Italië. Ook in Nederland en de meeste andere Europese landen zien we de afgelopen decennia een sterke daling van het aantal geboorten. Een reden hiervoor lijkt ook de sterkere zelfbeschikking van vrouwen en daarmee samenhangend de komst van anticonceptiemiddelen in de jaren 60 van de vorige eeuw.

Bovenstaande heeft natuurlijk vele menselijke en sociologische implicaties. Zullen oudere generaties Italianen cq Europeanen voldoende mogelijkheden hebben om hun levenservaring met jongeren te delen? Anderzijds, welke ruimte is zo aan het ontstaan voor de jongere en middelbare generaties om zichzelf te ontdekken en daarmee mede vorm te geven aan een veranderende wereld?

Massimo

gesprek met een dertiger

Uit een gesprek met de dertiger Massimo bleek dat hij de toekomst niet heel optimistisch tegemoet ziet. Ook zonder kinderen eist met name werk erg veel van zijn tijd en energie. Hij denkt veel na over de grote en complexe uitdagingen waar de mensheid op dit moment voor staat. Dit doet hij onder andere door te lezen over hoogstaande culturen uit het verleden zoals het oude China in de tijd van Confucius en Lao Tse en het Egypte van duizenden jaren voor Christus. Zitten hier elementen in die kunnen dienen als blauwdruk voor het leven in de 21e eeuw?

Het is belangrijk om ook in tijden van grote druk te blijven handelen vanuit menselijke waardigheid, ongeacht de heersende visie of stroming van dat moment.

We praatten over de mogelijkheid van de mens om steeds weer voor zichzelf te bepalen hoe hij of zij wil zijn en dat steeds meer in het dagelijks leven te integreren. Echter in de jaren '90 heeft hij als soldaat van het Italiaanse leger moeten vechten in het voormalige Joegoslavië. Sindsdien is hij niet hoopvol over de wijsheid en 'ruggegraat' van de meeste mensen om in tijden van extreme spanning (mede)menselijk te zijn. Toch hoopt hij zelf in staat te zijn om in tijden van grote druk te blijven handelen vanuit menselijke waardigheid ongeacht de heersende visie of stroming van dat moment.

Sergio Abram

gezichtspunten van een zestiger

Sergio Abram woont in een klein dorpje in het Val di Non, een gebied in de Italiaanse Dolomieten. Al zijn hele leven houdt hij zich bezig met onderzoek naar planten, dieren en het milieu. Hij is onder andere bioloog, auteur, natuurbeschermer en spreker over natuurgerelateerde zaken. In één van zijn meest recente boeken noemt hij zichzelf 'Naturalist zonder grenzen'.

Hoe ervaart u het om langzamerhand ouder te worden? Brengt dit twijfels, angsten, vreugdes met zich mee? Wat is daarbinnen de plaats van uw liefde voor de natuur?

We worden allemaal ouder, elke dag een beetje meer. Maar afgezien van leeftijd bestaat ouderdom op zichzelf eigenlijk niet, tenzij je natuurlijk denkt en gelooft dat je oud bent. Voor mij bestaat er alleen maar leven.

Wie in het heden leeft, kan misschien de toekomst 'downloaden' in het huidige moment. En door projecten in het hoofd te hebben en zich in te spannen deze te realiseren, hoeft men helemaal niet teveel aan de ouderdom te denken. Als een mens geen dromen meer heeft en geen projecten om te realiseren, is hij al op weg naar mentale en lichamelijke achteruitgang.

Twijfels en angsten zijn kinderen van onwetendheid, waar we allemaal wel in meer of mindere mate aan onderhevig zijn. Als we alles zouden weten, zouden we Goden zijn die helemaal af zijn. In dat geval zouden we waarschijnlijk ook lichamelijk onsterfelijk zijn, niet alleen in spirituele zin.

We zijn allen hier op aarde om het onbekende meer bewust te maken en door onze ervaringen in het leven verrijkt te worden

Ik geloof dat vreugde een staat van zijn is en dat, hoe vreugdevoller het ons iedere dag lukt om te zijn, hoe meer we leven. Het is goed om te proberen tevreden te zijn en elke dag te lachen omdat, ondanks alles, we toch in leven zijn. Het is goed voor het lichaam, de ziel en de geest om elke dag te lachen. Ook helpt het om gedachten aan het verleden los te laten en verruimt het de blik. Als men leeft in het nu, heeft het verleden minder vat op ons.

Liefde voor de natuur betekent onvoorwaardelijke liefde voor alles wat bestaat. Deze liefde zou alles moeten omvatten, omdat onze ervaring en bewustzijn gebouwd worden in een constante uitwisseling met alles wat er om ons heen is. We zijn allen hier op aarde om het onbekende meer bewust te maken en door onze ervaringen in het leven verrijkt te worden...

Ik heb zelf gekozen om me met de natuur bezig te houden, om elke dag contact te maken met dieren, planten en omgevingen. Daarbij wil ik aantekenen dat eigenlijk alles wat om ons heen bestaat natuurlijk genoemd zou



kunnen worden. Zowel van de dieren, de planten, van natuurlijke gebeurtenissen en verschijnselen, als van mensen heb ik veel geleerd. Hoewel ik me ook vaak heb gevraagd, wanneer ik het gedrag van mensen zag, of we werkelijk wel meer geëvolueerd zijn dan dieren en planten.

Ik geloof dat het grotendeels nog in het potentieel van de mens zit besloten om ons verder te kunnen ontwikkelen

Natuurlijk ben ik er van overtuigd dat het menselijk ras verder is geëvolueerd dan andere wezens. We zijn immers begiftigd met gedachten waarmee we vele dingen kunnen bewerkstelligen. Wel geloof ik tegelijkertijd dat het grotendeels nog in ons potentieel zit besloten om ons verder te kunnen ontwikkelen. Immers wanneer ik de houding van de mens tegenover de natuur aanschouw, heb ik vaak zin om te zeggen: 'je hebt er echt nog niks van begrepen!'

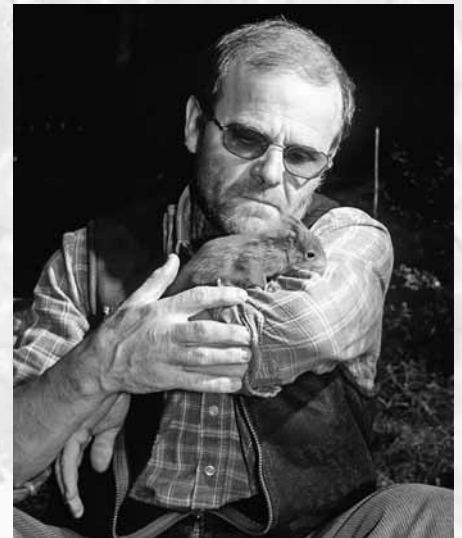
Hoe is het om specifiek in Italië ouder te zijn of worden?

Ik ben ervan overtuigd dat wanneer een oudere geen dromen meer heeft hij, zowel in Italië als waar dan ook ter wereld, een passief leven zal leiden. Het is de droom, het idee om nog bepaalde zaken in het leven te kunnen volbrengen, dat de mens op elke leeftijd motiveert. Ik heb mensen gezien die zich al oud voelen op 40-jarige leeftijd.

Dit gebeurt wanneer men niet meer durft te dromen en niet meer de overtuiging heeft te kunnen slagen in het leven. Ik zag hen neerslachtig, gedeprimeerd, zonder enig vertrouwen in hun vermogen om hun situatie te veranderen. Ik heb deze mensen vroegtijdig zien verouderen, zich afkerend van de stroom van het leven en, eveneens voortijdig, hun lichaam zien verwoesten.

Waar bent u het meest tevreden over en trots op in uw leven?

Ik ben blij met wat ik heb gedaan en bereikt in mijn leven. Het is een voortdurende ervaring geweest en



dat zal het nog blijven voor vele jaren. Ik ben de bestuurder van mijn lichaam, daarom zal ik blijven proberen om het te voeden met gedachten over het leven die gepaard gaan met grote dromen en visies. Zodat fantastische dingen bereikt kunnen worden.

Ik denk aan die mensen die op een dag zullen ontwaken uit hun 'verdoving' en prachtige dingen of omstandigheden zullen creëren, met respect voor de natuur en alle levende wezens met inbegrip van de mens. Ook diegenen, die in een andere dan de gewone realiteit leven, vastgezet in een systeem dat op bepaalde manieren al voorverpakt is. Biodiversiteit wordt geboren uit een andere mentale gesteldheid en respecteert elke gedachte en elke andere cultuur. Dit is onvoorwaardelijke liefde!

We zijn op een historisch moment in de geschiedenis aanbeland met veel 'spiritueel tumult'

Hoe kijkt u naar minder fortuinlijke dingen die in uw leven gebeurd zijn? Heeft u vrede met deze zaken en, indien nodig, heeft u zichzelf en anderen hiervoor kunnen vergeven? In het leven komt men allerlei zaken, personen, tijden, gebeurtenissen, plaatsen tegen. Ze bestaan eenvoudigweg, zonder dat er een oordeel nodig is, omdat ze deel uitmaken van de ervaring. Ik heb zeer veel vergeven in mijn leven. Soms,

Open blijven voor contact

Toen Dave Owens, onze 'oude' vriend van 'downunder' [Australië] vorig jaar Europa bezocht, namen we de gelegenheid te baat om met hem te praten over ouder worden, over enkele van zijn beschouwingen op het leven en zijn relatie tot de jongere generaties. Dave is inmiddels 75 jaar, leeft sinds 1985 in Hobart, Tasmanië na meer dan 17 jaar in Perth, West-Australië te hebben gewoond. Hij emigreerde in 1968 met zijn gezin vanuit Cardiff, Wales naar dit verre continent.

INTERVIEW DOOR SASJA CORNELISSEN

Is er een toegevoegde waarde als je 70+ bent?

Nou, wat ben je liever, 50 of 80? Eerlijk zeggen!

Dacht je er ook zo over toen je 50 was?

Nee. Ik geniet van de leeftijd die ik nu heb, maar ik genoot meer van het leven toen ik 30 was. Echt, het is geen pretje om oud te worden. Maar ik ben wel blij dat ik er nog ben, ik geniet van elke dag.

Zijn er dingen in het leven die je nog altijd een raadsel zijn?

Zoveel mensen leven in verschrikkelijke omstandigheden en toch overleven ze en zijn ze in staat plezier te maken. Anderen daarentegen zijn nooit tevreden, die willen altijd weer iets anders.

Is tevredenheid een kwestie van leeftijd?

Je zou het wel denken. Maar, veel eerste indrukken zijn oppervlakkig. Het is niet zo eenvoudig om onder de oppervlakte te kijken. Iemand kan tevreden lijken, maar je kunt het niet echt weten.

Ben jijzelf meer tevreden nu je ouder bent Dave, vergeleken met toen je jonger was?

(lachend) Nou, meer berustend in mijn lot! Nee hoor, ik ben eigenlijk altijd wel tevreden geweest.

Wat is het geheim van tevredenheid?

Ik weet het niet. Er is geen geheim. Iedereen die de kans krijgt en daar toe in staat is, vindt zijn/haar eigen niveau van tevredenheid. Maar vergeet niet dat sommige mensen nooit die kans krijgen en een ellendig leven leiden.

Een voorbeeld, ik hou niet van flatgebouwen omdat ze mensen isoleren. Een vriend van mij zei eens, dat geen huis ooit hoger zou mogen zijn dan 2 verdiepingen, waarvan één onder de grond. Zou dat meer mensen tevreden maken? Ik weet in ieder geval dat ik er de voorkeur aan geef om op de begane grond te wonen. Dan kan ik de hond van de burens zien kwispelen in de tuin als we elkaar over de schutting aankijken.

Kijk, ik praat graag met allerlei soorten mensen. Betekent het dat ik moet communiceren met anderen om tevreden te kunnen zijn? Met het toenemend gebruik van computers en tekstboodschappen zonderen mensen zich steeds meer af, ze keren zich naar binnen en praten minder met elkaar op straat en op andere openbare plekken. Gewoon doordat men

Vervolg van pag. 5

wanneer ik het moeilijk vond om anderen te vergeven, ben ik begonnen om eerst mezelf te vergeven.

Hoe is de verstandhouding tussen jongeren en ouderen in Italië? Zijn er veranderingen op dit vlak in de laatste decennia? Wat is uw hoop voor de toekomst, wat betreft de ontwikkeling van deze verstandhouding?

Ik heb de indruk dat de jongeren van nu respect hebben voor ouderen, ook al noemen ze hen soms gekscherend 'matusa' (oudje, oude man). In Italië is er een gezegde, dat zich ongeveer als volgt laat vertalen: 'Als de jongere wist en de oudere kon...' Ik ben er absoluut van overtuigd dat wanneer er niet zowel vele jongeren als vele ouderen zouden zijn, de wereld veel armer zou zijn aan hoop, wensen, verlangens, ervaringen en nog veel meer.

Ik geloof dat we op een historisch moment in de geschiedenis zijn aanbeland met veel 'spiritueel tumult'. Het kan niet lang meer duren of we zullen kunnen assisteren bij een grote verandering van dit tijdperk. Deze zal ons de absurditeit van vele nu nog gangbare zaken laten inzien en ons eveneens

de liefde voor letterlijk alles en allen doen inzien.

Afsluiting

Ter afronding keren we nog even terug naar het beginpunt van dit artikel, de kleur van Menselijkheid die in elk land weer anders is. Zonder te willen generaliseren, heb ik in Italië bij vele mensen warmte, hartelijkheid en hulpvaardigheid ontmoet. Het is heel goed mogelijk dat iemand op straat tegen je begint te praten of dat je zelf een gesprek aanknoopt. Zeker in de dorpen of kleinere plaatsen is dit het geval. Er lijkt vaak weinig afstand, het voelt al snel als een hart-tot-hart contact terwijl toch ieders privacy en eigenheid worden gerespecteerd. Eén van de beelden die ik meerdere malen heb ontmoet, is dat van een aantal oudere mannen die gestaag een steile weg omhoog lopen voor hun dagelijkse wandeling. Waarna ze op een bankje waarschijnlijk de zaken van het dorp of de omgeving bespreken, alvorens op het gemakje de terugreis te aanvaarden. Of het eerbied en vertederend wekkende beeld van de stokoude dame die met wat boodschapjes wilskrachtig langs dezelfde weg schuifelt die ze waarschijnlijk al duizenden malen eerder heeft begaan.

elkaar, letterlijk, niet ziet staan. In ieder geval vind ik zelf oogcontact met mensen erg prettig.

Waarom lijkt het soms alsof ouderen zelden vragen aan jongeren hoe het met hen gaat?

Ik denk dat veel ouderen nerveus en wat bang zijn geworden voor vreemden, vooral als ze jong zijn. Maar je moet toegeven dat er ook wel wat rare snuiters tussen zitten! Zelf denk ik dat het ligt aan de negatieve publiciteit over de jeugd in de media. Dat is niet echt bevorderlijk. Verder wonen veel families, noodgedwongen, ver van elkaar af, door werkomstandigheden of door echtscheidingen. Hierdoor hebben ouderen ook minder regelmatig contact met de jeugd. Vaak worden ouderen op een zijspoor gerangeerd in verzorgingshuizen; de nadruk ligt daar op het bieden van bescherming, wat het contact met de jongeren nog meer beperkt. Enzovoort, enzovoort. In mijn pogingen om al die dingen te vermijden, doe ik veel moeite om met anderen in contact te blijven. Zo betaal ik mijn rekeningen niet via automatische afschrijving, maar ga ik aan de balie betalen. Het geeft me extra lichaamsbeweging en brengt me in contact met andere mensen. De voordeur van mijn huis ligt zo'n 5 meter van het trottoir. Zodra het kan zet ik die open voor wat frisse lucht. Als mensen dan aan de hordeur kloppen roep ik 'Kom binnen!'. Meestal vinden zij dat enger dan ik, tenzij het vrienden zijn natuurlijk. Tot nog toe ben ik nooit overvallen. Met mijn burens heb ik afgesproken dat zij zichzelf mogen helpen aan kruiden uit mijn tuin. In de winkel op de hoek ben ik kind aan huis en sta op goede voet met de eigenaar. Veel leden van het personeel zijn jonge studenten. Allemaal maken ze graag een praatje over hun studie en sociale leven; de oudere medewerkers trouwens ook. Het lijkt mij dat wij, ouderen, ons best moeten doen om de kloof tussen oud en jong te overbruggen. Meestal lukt dat wel. Let wel, de huidige jeugd moet aan een flink aantal kommervolle ouderen het hoofd bieden.



Waar ontmoeten ouderen en jongeren elkaar tegenwoordig, want soms lijken ze zover van elkaar verwijderd?

Nog altijd op dezelfde plekken als vroeger. Het kan wel zijn dat hun houding naar elkaar toe is veranderd. Lachen mensen nog net zoveel naar elkaar op straat als voorheen? Steek je wel eens voor de lol je tong uit naar een kind als het naar je staat te kijken? Jonge mensen voelen heel goed aan hoe je ingesteld bent en stemmen daar hun eigen gedrag op af. Onthoud altijd dat sommige kinderen slachtoffer zijn geworden van het wangedrag van volwassenen. Het eerder genoemde gebrek aan contact bij zowel de ouderen als de jongeren kan eveneens barrières opwerpen. Mijn ervaring is dat jonge mensen in de meeste gevallen graag met een oudere praten. Niet altijd, maar daar zijn dan redenen voor. Het is heel jammer wanneer jongeren en ouderen beide denken dat de ander niet open staat voor een gesprek. Probeer het gewoon, het kan heel leuk zijn en je bovendien een paar nieuwe vrienden opleveren.

Jij bent een oudere en ook nog vriendelijk; dat is immer een goede combinatie.

Jonge mensen willen me blijkbaar gewoon dingen vertellen. Wij ouderen zijn grootouders, we vormen geen bedreiging, althans in de meeste gevallen. Het probleem met de jeugd

van tegenwoordig is, dat er geen anticipatie is. Ze hebben alles al gedaan, alles al op veel te jonge leeftijd gezien. Soms vraag ik me af of het niet allemaal te snel voor ze komt. Er blijft niets voor ze over.

Is er een advies dat je een jongere zou willen geven?

Nee. Ze zouden er toch niet naar luisteren. En dat kun je ook niet van ze verwachten. Daarbij, de tijden zijn veranderd. Het leven was veel makkelijker toen ik jong was. Mijn advies zou nu niet op hun van toepassing zijn.

Is er een advies dat je zelf zou hebben willen krijgen toen jij jong was?

Ik denk het niet. Omstandigheden veranderen voortdurend. Iedere persoon moet zijn/haar eigen weg vinden. Wat voor de één geldt, hoeft nog niet voor de ander te gelden. Je moet je eigen keuzes maken. Maar je hebt wel een beetje gezond verstand nodig, om van je ervaringen te leren. Er zijn mensen die nooit wijzer worden, die steeds dezelfde fouten maken. De meeste mensen vragen zich wel eens af in hun leven of ze het juiste hebben gedaan, of ze de juiste beslissingen hebben genomen. Er komt een punt in je leven dat je bij jezelf denkt: "wat heeft het allemaal voor zin?". En dan... dan ga je onverdroten door, in de hoop dat je het beste hebt gedaan dat je kon doen; wat misschien het beste antwoord op je voorlaatste vraag zou kunnen zijn.

Tussen de generaties

DOOR PAUL BROEKMAN

In familieverband ervaar je de generaties als 'dichtbij' en ze zijn meestal netjes geordend over grootouders, ouders en kinderen. Het zijn leefgemeenschappen die op elkaar zijn afgestemd en elkaar van generatie op generatie via opvoeding en educatie het nodige overdragen. Dit om de nieuwe generatie mogelijkheden en ruimte te bieden om hun eigen leven richting te geven.

Buiten familieverband lopen die generaties qua leeftijd meer door elkaar, van baby's tot ouderen en alle leeftijden daartussenin. Drie van die leeftijdsgroepen ontmoeten elkaar in een project van Springlevend, met 'dubbelinterviews' tussen leerlingen van het Rijnlands Lyceum in Oegstgeest en ouderen van Springlevend. In het kader van het samenbrengen van de generaties interviewden leerlingen van 13 en 14 jaar en ouderen van midden 60 tot midden 80 elkaar in gebouw de 'Gouden Jaren'. De organisatie van dit uitdagende project was in handen van de 'tussengeneratie', veertigers en vijftigers, ziedaar de drie leeftijdsgroepen.

Er waren twee klassen leerlingen, één interviewde in het Nederlands en de andere in het Engels. Zij werden door het Springlevend team in een voormiddag voorbereid op hun interview, daarna volgden de interviews in de Gouden Jaren. Per klas gebeurde dat in drie groepen van 8 tot 10 leerlingen en 4 of 5 ouderen, verspreid over twee dagen. Twee leerlingen die één oudere interviewden, waarna de rollen werden omgekeerd, de oudere die de twee leerlingen interviewde, dat alles in de rustgevende atmosfeer van de Gouden Jaren.

Het was een openbaring om er deel van uit te maken, om de intensiteit, de concentratie en de diepgang in de interviews te ervaren. Maar ook om het verschil te ervaren tussen de leerlingen in hun schoolomstandigheden en schoolomgeving en die in de

Gouden Jaren. Het verschil tussen een groep van 25 tot 30 leerlingen met de meer individuele situatie in de interviews, waarin zij meer zichzelf konden zijn. De vraag kwam op welk beeld vóór de interviews overheerste, dat van de luidruchtige, drukke groepsjongere, of dat van de serieuzere, soms zelfs bedachtzame jongere in het interview.

Beide manifesteren zich, naar welke van de twee gaat de aandacht uit als

oudere? Voor mezelf was het nodig om nieuw en opnieuw te kijken naar de jongeren en voorbij te willen zien aan de stereotiepen over hen. Dat leverde een beeld op van hoop en vertrouwen, vooral om die twee in praktijk te brengen in de ontmoeting met jongeren. In termen van: je krijgt wat je geeft, vriendelijkheid roept een andere reactie op dan bijvoorbeeld grofheid.



Agenda september 2011 t/m januari 2012

SPRINGLEVEND THEMA CAFÉ:

Jong van geest blijven!

• Maandag 21 november 2011

Open inloop

Tijd: 14.00 tot 17.00 uur
Adres: In de Gouden Jaren, Nieuwstraat 34 te Leiden
Info: 071 - 541 89 63 (Otto Bignell)
Toegang: gratis

SPRINGLEVEND WORKSHOPS

• Zaterdag 10 December 2011

Workshop: Je geheugen kun je helpen!

Tijd: 14.30-16.30 uur
Adres: Wijkcentrum De Salaamander, Heimanslaan 2, 4102 JA, Culemborg
Info: 071 - 541 89 63 of 0345 - 52 03 56 (Otto Bignell/Paul Broekman)
Toegang: 5 euro

• Maandag 12 december 2011

Workshop: Je geheugen kun je helpen!

Tijd: 13.30-15.30 uur
Adres: In de Gouden Jaren, Nieuwstraat 34 te Leiden
Info: 071 - 541 89 63 (Otto Bignell)
Toegang: 5 euro

• Zaterdag 21 januari 2012

Workshop: Hoe blijf je mentaal sterk, terwijl je ouder wordt?

Tijd: 14.30-16.30 uur
Adres: Het instituut, Stationssingel 24, 4103 XK Culemborg
Info: 071 - 541 89 63 of 0345 - 52 03 56 (Otto Bignell/Paul Broekman)
Toegang: 5 euro

BEWEGEN VOOR OUDEREN (55+)

Als kind heb je een tomeloze energie voor alles en in de ochtend is deze weer aangevuld voor een nieuwe dag. Als volwassene zet je deze energie specifiek in; je baan, het gezin, hobby's. Veel wordt er van jou en je lichaam gevraagd. De aanvulling in de ochtend en gedurende de dag is niet meer zo vanzelfsprekend, je moet misschien wat vaker bijtanken. En naarmate je ouder wordt lijkt het dat je op minder en op andere energieën loopt. Je komt langzamerhand meer in het 'zijn' dan in het 'doen'. Zo wordt elke fase van het leven anders beleefd en gevierd, is er telkens een andere wisselwerking tussen lichaam en geest.

Bewegen & Energie management - je eigen duurzame energie opwekken

is het thema van de beweegsessies met ouderen, met als doel verbinding te maken met de vijf natuurlijke energieën en energiestromen in en rondom het lichaam. De oefeningen, waarvan de meeste zowel staand als zittend gedaan kunnen worden, zijn ook in de eigen tijd zelf te doen. Het zijn hulpbronnen die de tevredenheid, veerkracht en een gelukkig leven positief beïnvloeden, en bieden een ondersteuning in het natuurlijke proces van ouder worden.

Data:

9 september	Levenslustige energie
14 oktober	Devotionele, respectvolle energie
11 november	Waakzame, balans brengende energie
9 december	Doelgerichte, daadkrachtige energie
3 februari 2012	Neutrale basis-energie

Tijd: 14.00-15.30 uur
Plaats: de Gouden Jaren, Nieuwstraat 34 te Leiden
Info: Vera de Wit en Sander Quack, tel. 071 - 561 99 69



Werveling



60 jaar in tweeduizend elf
schrijf ik een gedicht voor mijzelf
en kocht dit beeldje als symbool
dat verbeeldt het leven als een school

Het kreeg de passende naam werveling
En dat past mooi bij ons als sterveling
Atomen en mineralen vormen deze steen
Zo gaat het door vele eeuwen heen

Verschillende planten dieren mensen,
Maar in alles intenties en wensen
Bewustzijn in alles in vele graden
Geëvolueerd door eigen krachtige daden

Nerfjes op steen verbeelden de rimpels
Van al onze zorgen vaak om iets simpels
Elke keer dat we hiervan moesten leren
Echte liefde te zien en ons leven te eren

Dit raakte mij in verstand, hart en ziel
Blij met wat ons leven toeviel
Want als je naar ons leven kijkt
Zijn we ook door die rimpels verrijkt

Wat blijft is het verlangen om te groeien
In liefde voor elkaar zonder te stoeien
Eerlijk en oprecht verlang ik het meest
In alles dat leeft, een liefdevolle geest

Geschreven door een deelnemster aan
Springlevend activiteiten