

MenZ

nr. 4

Nieuwsblad van Stichting Springlevend

Juni 2004

MenZ staat voor 'Menselijkheid in Zorg', en is een uitgave van Stichting Springlevend. Springlevend is in 2001 opgericht door een aantal mensen, die zeer betrokken zijn bij het wel en wee in de gezondheidszorg, en met name in de ouderenzorg. Immers, zij die het beste van zichzelf hebben gegeven toen zij jonger waren, verdienen nu het beste van ons te krijgen... In deze nieuwsbrief leest u meer over een aantal van onze projecten en activiteiten.

Inhoud

- 2 De rijkdom van de verschillende fasen van het leven
- 2 Ring van Wijsheid
- 3 Geen berg te hoog
- 4 Oud of Jong
- 4 De kunst van het loslaten
- 5 Solidariteit
- 5 Wijsheden uit de Gouden Jaren
- 6 Lastige thema's schrikken ouderen niet af
- 7 Banden tussen de generaties



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 2004.

Het richtbedrag voor 2004 is gesteld op € 15,-. Wij sturen dan regelmatig onze nieuwsbrief toe.

Colofon

Stichting Springlevend
Postbus 461
2300 AL Leiden
E-mail:
rh_project@planet.nl

Redactie MenZ

Sander Quack
Otto Bignell

Overige medewerkers

Meike Beekhuizen, Sasja Cornelissen, Nelly Janse, Ricky Rutten, Zette Spijker

Vormgeving

Harmien Meijer

Fotografie

Joke Bakker, Otto Bignell,
Paul Böck

Illustratie

Wim Broekman



De rijkdom van de verschillende fasen van het leven

De reis in het leven, van geboorte tot vertrek, is wel beschouwd een magisch gebeuren. Groei is een fenomeen van de natuur. Allen worden we ouder, doen levenservaring op en de kunst is om tegelijkertijd een levenskunstwerk te bouwen, waarmee je jezelf de kans kunt geven om de uniciteit, die in ieder van ons besloten ligt, ruimte te geven.

Eén van de uitdagingen van de 21e eeuw is de toenemende vergrijzing. In Nederland alleen al wonen nu 2,2 miljoen mensen van 65 jaar er ouder. En vanuit de prognoses weten we dat het steeds moeilijker zal worden om met de toekomstige beroepsbevolking zorg te garanderen die we nu aan onze ouderen bieden.

Omdat we nu de golf al aan zien komen zou het naïef zijn om niet te proberen de menselijkheid in de zorg te bewaren. Eén van de grondslagen van Stichting Springlevend is om door middel van een groeiend aantal projecten het gevoel van eigenwaarde, het zich nuttig en gewaardeerd voelen, samen met 'mensen in de gouden jaren', te waarborgen. Om zodoende de brug of ketting die de verschillende levensfasen met elkaar verbindt intact te houden.

Wat zouden jongeren en ouderen zonder elkaar moeten beginnen? Ouderen kun-

nen jongeren helpen tijd en energie besparen door hun levenservaring met hen te delen, opdat de lijn van het menselijk leren kan worden voortgezet.

Jongeren kunnen ouderen een gevoel van veiligheid geven. Door hen te laten weten dat we ze niet zullen vergeten als ze ons nodig hebben, zodat er kringen van ondersteuning ontstaan rondom ouderen wanneer zij dat wensen en nodig hebben, niet omdat het moet, maar omdat we hen de beste kans willen geven om de laatste levensfase zo goed mogelijk te vervullen.

Dus zetten we met Springlevend onze projecten voort - de 'surprise' pakketten, de tape-bibliotheek, de dagjes uit, de themamiddagen - en zijn we voornemens om in de naaste toekomst onze activiteiten verder uit te breiden naar meer activiteiten op een vaste locatie.

De kern is en blijft menselijkheid, welke in onze visie nu eenmaal voor de economie uit gaat...

Veel leesplezier,

Otto Bignell,
voorzitter Stichting Springlevend ♦

Ring van Wijsheid

De Ring van Wijsheid is een groep van ouderen die geïnteresseerd zijn hun wijsheid over te dragen.

Waar komt het idee vandaan?

De behoefte om het beeld, dat men heeft van de oudere mens, bij te stellen door een ander plaatje te schetsen en zo een helderder beeld te scheppen van wat de laatste levensfase in kan houden.

Ouderdom immers wordt meestal geassocieerd met aftakeling, maar men vergeet dat de weg naar wijsheid onder andere loslaten is van allerlei geadopteerde denkbeelden.

Uit eigen levenservaring putten en tot eigen vragen komen en open blijven voor nieuwe inzichten is wat de oudere mens helpt de Geest jong te laten blijven.

De Geest immers is dat wonderbaarlijke in de mens dat niet door de tijd wordt aangetast. Het is zoals met zoveel dingen 'Rust Roest'.

Wilt u zich bij ons aansluiten in onze zoektocht graag!

M. Beekhuizen
Veenendaal ♦

Geen berg te hoog

Paul Böck over zijn passie voor het leven en de ontwikkeling die daarin mogelijk is



Paul Böck: "Het jezelf vergeven is het allerbelangrijkste. Het is het begin van een nieuw leven en een poging om hogere dingen na te streven."

Paul Böck heb ik leren kennen als een zeer aimabele man, die stilletjes enorm kan genieten van de goede dingen des levens. Op mijn vraag wat de grootste passies in zijn leven zijn, vertelde hij dat hij van jongsafaan een liefde voor de bergen heeft ontwikkeld. Hij is in Indonesië geboren, in een kustplaats niet ver van het Djeng-plateau. In weekenden en vakanties trok hij met zijn familie vaak de nabijgelegen bergen in. Zijn tweede grote passie is persoonlijke ontwikkeling. Hij heeft jaren met een aantal vrienden hierover gefilosofeerd. Een aantal vruchten van deze processen leest u hieronder.

door Sander Quack

Wat trekt je zo aan in de bergen?

De niveaoverschillen, de bergen en de dalen. Het prachtige overzicht en uitzicht als je van grote hoogte naar beneden kijkt. De mensen die je dan daar beneden ziet wandelen, als kleine miertjes. De kloven en water-vallen, het ontdekken van het begin van een riviertje.

Bij het omhoog kijken geniet ik van de robuustheid der toppen, met of zonder sneeuw, en het zoeken naar de boomgrens. In Frankrijk zijn onder de Mont Blanc prachtige gletsjers te zien die zich heel langzaam naar beneden richten, zoals het Mer de Glace (letterlijk: zee van ijs).

Kun je iets vertellen over het ontstaan van bergen?

Daar zou ik uren over kunnen spreken. Er zijn tenminste twee soorten bergen: degene die zich bevinden in een breukzone en degene die zich bevinden in een plooiingsgebergte. De Alpen zijn bijvoorbeeld een bekend plooiingsgebergte, dat ontstaan is doordat het Afrikaanse continent botste tegen het Euro-Aziatische continent. Hierdoor ontstond een kreukelzone waarbij de hele aardkorst van 30-60 km dik is

geplooid. Er zijn zogenaamde dekbladen ontstaan die over elkaar heen geplooid liggen over grote afstanden. Door plooiing wordt de aardkorst vaak twee tot drie maal zo dik als in de oorspronkelijke situatie.

Zijn er veel dieren te zien in de bergen?

Weinig, een enkele adelaar misschien. Steenbokken kunnen goed in de bergen lopen. Op veel plekken vertonen ze zich echter nauwelijks doordat er met name in het toeristenseizoen veel toeristen zijn. Dieren trekken zich dan terug.

Wat versta jij onder persoonlijke ontwikkeling?

In feite heeft het te maken met je bezig te houden met alledaagse dingen waar je altijd al mee bezig bent. Alleen door bewuster te zijn van wat je doet en wat je denkt, kun je dieper graven of hoger reiken.

Zo is ook weer een link te leggen met mijn liefde voor de niveaoverschillen in de bergen; die kunnen in een mens ook geëxploreerd worden.

Kun je een voorbeeld geven van iets waar je mee bezig bent



VERVOLG OP PAGINA 4

in het kader van persoonlijke ontwikkeling?

Vergeving. Veel oudere en jongere mensen hebben moeite om dingen los te laten, zichzelf en anderen te vergeven voor dingen die ze ooit gedaan hebben.

Het is belangrijk dingen die vroeger gebeurd zijn te bekijken met de huidige leeftijd. Bijvoorbeeld als je een klap krijgt als 8-jarige, reageer je daar waarschijnlijk anders op als je nu zou doen. Het reageren vanuit de huidige leeftijd en verantwoordelijkheid is het begin van vergeving. Met terugwerkende kracht betekent dit dat je jezelf nu kunt vergeven voor een reactie van toen. Verder kun je (nu) makkelijker reageren op dingen die je worden verweten op deze leeftijd.

Het jezelf vergeven is het allerbelangrijkste. Het is het begin van een nieuw leven en een poging om hogere dingen na te streven.

Kun je hieraan nog beginnen als je 70 bent?



Jazeker, je kunt te allen tijde terugblikken op iets gekks wat je gedaan hebt toen je bijvoorbeeld 20 was. Of je nu 80 of 30 bent. Wel kijk je vanzelfsprekend altijd terug met je huidige perceptie.

Iemand die zichzelf echt weet te vergeven ervaart een gevoel van opluchting. Het weer beginnen met een schone lei is voor mij heel plezierig.

Een gedachte die bij me opkomt, is dat alles in het leven passie heeft om te groeien. Zoals jonge katjes die snel groter groeien, of jonge eendjes die allen snel over het water spuiten om als eerste iets te eten te krijgen... Of een plantje dat in het voorjaar boven de grond verschijnt...

Persoonlijke ontwikkeling wijst ook naar groei. Het leven heeft nu eenmaal een link met groei en met passie, die zitten erin besloten. Als je lang genoeg hebt nagedacht over leven en de mogelijke inhoud daarvan - voorzover te begrijpen en te omvatten - dan voel je vanzelf de drang naar persoonlijke ontwikkeling en een beter of groter begrip van al wat er is.

Een ander beeld is de condor, die zweeft over de Andes in Zuid-Amerika. Hoe kun je dit beeld verbinden met de passie voor het leven?

De condor is erop uit buit te veroveren. Dit is zijn drijfveer. Hij vliegt over de bergen en probeert ook iets voor het nest te vangen.

En jij staand op die berg, dit tafereel aanschouwend?

Ik kan me verbinden met mijn eigen drijfveren, mijn redenen van bestaan, en in welke richting mijn geest en gevoelens zich willen bewegen. De hoogtes en dieptes in de bergen kan ik ook in mijzelf als mens herbergen...

Hartelijk bedankt voor dit vergezicht op jouw leven! ♦

Oud of Jong

*Oud of jong
is er een stempel
die bestempelen kan
wat oud is
en wat jong*

*Oud of jong
kunnen de dagen
oud zijn
als er steeds
een nieuwe dag
begon*

*Oud of jong
als je wijs wordt
ben je dan nog
als de dag
dat je leven
ontsprong*

*Oud of jong
is het tegengesteld
dat het jonge
begint
in wat
het oude kon*

*Oud of jong
moge jullie
iedere dag beginnen
alsof het leven
net begon*

R. Rutten

De kunst van

De Franse filosoof Montaigne schreef: "Leven is leren sterven."

Dat klinkt niet direct opwekkend! Maar hij leefde in een woelige tijd waar de mensen lang niet zo oud werden als nu. Bedoelde hij met 'sterven' de dood van het lichaam? Of dacht hij aan een innerlijke houding, een houding van loslaten, afstand doen van datgene waarin veel mensen steun of troost zoeken, geld, macht, roem enz.

Is leven niet eindeloos in de leer zijn? Het lijkt soms op de situatie op een school waar de examenklassen het zwaarst zijn. De tijd waar ik het alle-

Solidariteit

Hier volgt een bijzonder waargebeurd verhaal. Op een mooie voorjaarsdag hoorde ik, terwijl ik in de huiskamer was, buiten in de tuin een oorverdovend lawaai.

Nieuwsgierig ging ik buiten in de tuin kijken, wat of daar aan de hand was, en ook de burens om ons heen gingen eens zien wat daar was in de tuin.

Hoog boven de lijsterbesboom vloog een grote zwerm vogels heen en weer, veel lawaaimakend. We keken in die boom en zagen een spreeuw met een draadje of touwtje vastzitten aan een tak, zodat de spreeuw niet meer weg kon vliegen. We begrepen dat hij dat touwtje of draadje nodig zou hebben gehad voor het bouwen van een nest. Ik zocht een schaar en de buurman een ladder, en de buurman klom in de boom en knipte het draadje of touwtje los, en weg waren alle vogels.

Deze bijzondere gebeurtenis leert ons dat in de dierenwereld, dieren elkaar helpen als dat nodig is. Waar wij als mensen nog veel van kunnen leren!

Nelly Janse ♦



het loslaten

maal zo goed wist ligt achter me, nu heb ik meer vragen dan antwoorden. Wat nu aan bod is, is meer een soort 'ontleren', afleren, illusies en verwachtingen doorzien, een 'leren' dat geen verzamelen van kennis nastreeft.

Het is dan ook verrassend en prettig voor mij meerdere leeftijdsgenoten te ontmoeten die dezelfde soort belangstelling hebben en dat dit uitmond in een goed gesprek met elkaar.

Zoiets is waardevol!

Zette Spijker ♦

Wijsheden uit de Gouden Jaren

*Wij oudere mensen mankeren
lichamelijk soms van alles...
maar verder zijn we
absoluut volwaardige mensen.*

*Het is belangrijk altijd meer te geven
dan je ontvangt.*

Themadagen: 'lastige thema's' schrikken ouderen niet af!

Op 17 april vond de Themadag 'De angst voor afhankelijkheid' plaats. Het was de derde van dit jaar, met wederom een voor velen minder makkelijk onderwerp. Desondanks werd er regelmatig uitbundig gelachen, en was er een vriendelijke, ontspannen sfeer.

Er werd onder andere gepraat over vragen als:

- Wat zijn manieren om je waardering te tonen aan hen die je helpen (wie goed doet, goed ontmoet)
- Hoe blijf je verantwoordelijk voor je eigen leven ook als je afhankelijk van anderen bent?
- Waar vindt je geruststelling in jezelf als je afhankelijk bent van anderen?

Voor de mensen die liever op een andere manier met het thema aan de gang gingen, was er een tafel onder begeleiding van creatief therapeute Hanne Kerkhof. Dit leverde schilderijen op die de onderlinge verbondenheid uitbeeldden van alles wat leeft, en de eigen positie binnen dit krachtenspel.

Deze verbondenheid kwam ook tot uitdrukking in de eerste activiteit van de middag. Marlies Woudstra nam de aanwezigen mee in enkele leerzame en hilarische oefeningen. Eén daarvan was het in tweetallen strikken van een schoen. Een persoon met de rechterhand, de ander met de linkerhand. Verschillende mensen beaamden dat samenwerking niet altijd makkelijk is, daarnaast erg leuk kan zijn en erg nuttig als je je schoen tenminste gestrikt wilt hebben!

Als afsluiting liet Merlijn Buter door middel van enkele proefjes zien dat ook in allerlei natuurlijke processen afhankelijkheid bestaat. Zo fladdert een opgeblazen, niet vastgeknoopte ballon zonder richting alle kanten op als je hem loslaat. Dezelfde bal-



Merlijn Buter laat door middel van enkele proefjes zien dat ook in allerlei natuurlijke processen afhankelijkheid bestaat.

lon opgeblazen en lichtjes vastgeplakt aan een door de ruimte gespannen nylon touw bereikt met gemak de overkant. Dit zelfs tot enige verbazing van Merlijn zelf! Het touw, het plakband, de ballon zelf en de lucht erin waren alle noodzakelijke schakels om dit resultaat te bereiken...

Ondertussen speelde Emmy Schaling nog enige gevoelige nummers op de cello, wat eenieder de gelegenheid





gaf even een moment voor zichzelf te hebben aan het eind van deze middag.

Wellicht geeft deze korte impressie een beeld van sfeer en inhoud van deze themadag. Zoals een van de frequente bezoekers het zei: "Ik ben zo verwonderd dat elke themadag weer zo geheel anders is en voelt." In ieder geval een groot compliment aan alle bezoekers tot nu toe.

< Op 29 mei jongstleden heeft de laatste themadag van het seizoen plaats gevonden met de titel: 'De Charme van Ouderdom'. Na een levendige sessie waar de aanwezigen, vanuit verschillende invalshoeken, ervaringen konden uitwisselen over wat ouderdom nu zo bijzonder maakt, was er een speciale muzikale verrassing.

Max Crispi, een geschoolde Italiaanse operazanger zong, ondersteund door gitarist Paul Keuskamp, op indrukwekkende wijze Napolitaanse liederen.

Onderwerpen als 'De kunst van vergeven' (24-1) en 'Omgaan met verlies' (13-3) waren voor sommigen best confronterend. Het weten dat men niet alleen hoeft te staan in de uitdagingen en successen van het leven geeft al een gezamenlijke basis van begrip en acceptatie. Naast het welzijn dat dit teweeg kan brengen, zijn er vele praktisch toepasbare tips en manieren van levensinstelling uitgewisseld. We hopen dat vele van de bezoekers hier wat aan gehad hebben en zullen hebben voor hun leven. ♦

Persbericht 22 mei 2004

De charme van ouderdom

De Stichting Springlevend organiseert op 29 mei haar laatste themadag van dit seizoen. 'De charme van ouderdom' wordt de feestelijke afsluiting van een vijfluk voor ouderen vanaf 55 jaar. Deze themadag van Springlevend biedt wegen om samen met andere aanwezigen vooral de positieve kanten van het ouder worden te belichten.

In Nederland hebben nog nooit zoveel 60-plussers geleefd als op dit moment. De verwachting is dat dit aantal nog verder zal oplopen. Een zeer goed tijdstip dus voor zowel ouderen als jongeren om de balans op te maken. Hoe maken we zeker dat ook in de toekomst de stem van ouderen gehoord blijft worden, en dat ouderen ook echt 'ouder' mogen zijn?

U bent van harte welkom van 13.30 tot 16.00 uur in het gebouw van de Template Stichting aan de Cobetstraat 1A te Leiden. Voor opgave of informatie kunt u bellen met 071-5418963 of 030-6774119.

Banden tussen de generaties

Eritrea

Een dame uit Eritrea vertelde me eens hoezeer de ouderenzorg in Nederland en Eritrea complementair zijn aan elkaar. In Nederland zijn alle middelen aanwezig met een goed geoutilleerd verzorgingshuis en verpleeghuis. In Eritrea zijn de verzorgingshuizen, als ze er al zijn, karig ingericht, maar de gemeenschapszin is zo sterk en vertrouwd dat men elkaar opvangt in tijden van nood. Beide landen hebben de helft van de puzzel...(red.)

Marokko

Latifa vertelt: 'Als in ons land de vader oud is geworden nemen zijn zonen het boerenbedrijf over, maar ze vragen hem nog wel om raad. Hij wordt betrokken bij alle beslissingen die ze moeten nemen en als de vader er niet meer is, dan wordt de moeder overal bij betrokken. De kinderen zullen niets doen buiten haar om en zonder haar advies, oudere mensen zijn als bomen die schaduw geven, zo behoeden zij hun kinderen'. Ouderdom in Noord-Afrika wordt gezien als bewijs van kracht, sterkte en goddelijke zegen. Het woord oud (kbir) heeft een positieve inhoud en betekent ook 'belangrijk, respectabel'. Het woord jong (sgrir) daarentegen is synoniem met 'klein' en 'onbelangrijk'. Marokkaanse ouderen hebben recht op eerbied en respect. Op grond van hun leeftijd wordt hun levenswijsheid en ervaring toegeschreven.

Bron: Documenten en Onderzoek - Oudere mensen zijn als bomen die schaduw geven; oudere Marokkaanse vrouwen en mannen in de Nederlandse verzorgingsstaat - Eva Abraham, 1996) ♦



Bestelformulier 'Tape bibliotheek Springlevend'

In juli 2004 zal Stichting Springlevend de volgende serie van zeven tapes uitbrengen.

Deze tape bibliotheek is speciaal bedoeld voor de oudere generaties alhoewel veel van de tapes ook interessant zijn en een plezier voor het oor voor jonge generaties. Het zijn tapes met verhalen, reisverslagen, gesprekken met jongere en oudere mensen, muziek, serieuze gesprekken, hedendaagse sprookjes, hobby's; boeiende tapes over dieren, boten, poëzie... Elke maand zullen er in 2004 één of meerdere tapes worden uitgebracht. De tapes worden gemaakt door zowel oudere als jongere mensen met als primair doel eventuele gevoelens van eenzaamheid te helpen verzachten, op een door de luisteraar zelf gekozen tijdstip.



Naam : _____

Adres : _____

PC + Woonplaats : _____

Datum bestelling : _____

Omschrijving	Aantal	Prijs per stuk	Totaal
1. Romantiek en meer	_____	x € 5,00	€ _____
2. Reis naar het onbekende	_____	x € 5,00	€ _____
3. Kndebe & Waarom kikkers 's nachts kwaken	_____	x € 5,00	€ _____
4. Geen berg te hoog	_____	x € 5,00	€ _____
5. Eigentijdse Dichters	_____	x € 5,00	€ _____
6. Een waardig afscheid	_____	x € 5,00	€ _____
7. De Vuilnisman & De werkster naar het theater	_____	x € 5,00	€ _____
Verzendkosten per tape	_____	x € 0,50	€ _____

Wilt u de bestelling **versturen naar:** Stichting Springlevend, Postbus 461, 2300 AL Leiden
of faxen naar: (071) 528 43 00 of **e-mailen naar:** rh_project@planet.nl

Na ontvangst van uw betaling, op Postbank 7409198 t.n.v. Stichting Springlevend te Leiden, zal de bestelling zo snel mogelijk worden verstuurd.