

# MenZ

Nieuwsblad van Stichting Springlevend



Jaargang 4: zomer 2006



## Inhoud

- 2 Als je vast zit, begin dan ergens anders
- 3 Samenwerking tussen de kracht van de jeugd en de wijsheid van het ouder worden
- 4 Wijsheden uit de Gouden Jaren
- 5 "Een voordeel van het ouder worden is dat je aantal goede herinneringen groeit"
- 6 Reden om te leven
- 6 Hoe belangrijk vind je jezelf en hoe belangrijk kun je dan anderen vinden?
- 8 Foto impressies

## 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.*



## 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 2006 plus uw adresgegevens.

Het richtbedrag voor 2006 is gesteld op € 15,-. Wij sturen dan regelmatig onze nieuwsbrief toe.

## Colofon

Stichting Springlevend  
Postbus 461  
2300 AL Leiden  
E-mail:  
info@springlevend.org  
www.springlevend.org

### **Redactie MenZ**

Sander Quack  
Otto Bignell

### **Overige medewerkers**

Sasja Cornelissen, Paul Broekman

### **Vormgeving**

Harmien Meijer

### **Fotografie**

Niko Stoop, Miranda Lambermont, Otto Bignell, Sander Quack



# Als je vast zit, begin dan ergens anders

Er is een principe in de Oosterse vechtsport, dat wanneer je vast gepakt wordt, je geen extra energie of aandacht stopt in het punt waar je vastgepakt wordt. Hoe meer je wrikt en trekt, hoe vaster de grip wordt. Maar als je geen aandacht in het probleem stopt en gewoonweg ergens anders begint, verlaat de grip en is het uiteindelijk makkelijk loskomen.

In analogie met het proces van ouder worden: Hoe meer aandacht we besteden aan problemen die zich kunnen voordoen bij het ouder worden - zoals pijn, mobiliteit, ziekte, eenzaamheid - hoe groter het probleem wordt. Problemen hebben natuurlijk een plek en aandacht nodig, maar niet meer dan dat, zodat het niet wegneemt van het geheel dat ons mens maakt.

We zijn immers veel meer dan de optelling van onze problemen. Je zou kunnen zeggen dat een mens meerdere levens in zich heeft en dat problemen slechts één van de levens is die we als mens hebben.

Een voor de hand liggende insteek, als een voorbeeld om ergens anders te beginnen, is een indeling c.q. afspraak die is gemaakt door vertegenwoordigers van verzorg/verpleeghuizen, ouderen-vertegenwoordigers, het Ministerie van VWS en andere partijen. Daarin worden kwaliteitsnormen van ouderenzorg verdeeld in vier domeinen:

- 1 Lichamelijk welbevinden
- 2 Mentaal welbevinden
- 3 Participatie
- 4 Woonomgeving c.q. ecologie

Als je vast zit in de minder positieve kanten van jezelf of in de minder positieve kanten van het leven in het algemeen, dan is de vraag of je voldoende en ook de juiste gereedschappen hebt om hier uit te stappen. Het belangrijkste hierin is bewustwording van waar je je in bevindt, zodat je als het ware een ander deel van jezelf kunt aanboren.

De vier afgesproken domeinen kunnen hier een goede start voor zijn. Er is in ouderenzorgland echter nog relatief weinig ontgonnen in de domeinen 2, 3, en 4.

Bijvoorbeeld betreffende participatie. Als je in de problemen zit ben je vaker afgesloten. Afgesloten voor de verwondering van wat er om je heen gebeurt, met andere mensen, maar ook met de natuur en al het leven dat zich daarin beweegt. Geslotenheid voorkomt de kans nieuwe indrukken op te doen.

Hierin speelt de leefomgeving/woonomgeving dan ook een belangrijke rol: verander je omgeving en je verandert je gedachtepatroon. Kleine veranderingen hierin kunnen tot grote verbeteringen leiden. Niet als een vlucht poging, maar om jezelf te helpen een andere start te maken.

Mentaal - en geestelijk welbevinden helpen je om te herinneren waarom je doet wat je doet en wat je daarbinnen het liefste doet met je leven. Wat je vanuit je unieke zelf hebt gekozen om met je leven te doen. Ieder is de expert op zichzelf. Wat zijn de doelstellingen in je leven en hoe belangrijk maak je ze? Dat zal tot gevolg hebben dat problemen op de plek vallen die ze verdienen. Zodat je verder kunt het leven te leven in een mentaal en geestelijk welbevinden...

Stichting Springlevend heeft de intentie om ergens anders te beginnen. Voor het lichamelijk welbevinden is zeer goed gezorgd in Nederland, met een zeer hoge stand van artsen en verpleging/verzorging. De andere domeinen verdienen extra aandacht op dit moment, want het zijn minstens even belangrijke acteurs in het theater van ouder wordend menselijk leven.

O.J. Bignell,  
voorzitter ♦



# Samenwerking tussen de kracht van de jeugd en de wijsheid van het ouder worden

Interview met Paul Broekman, 63 jaar

*Paul is een jeugdig ogende, vitale 60-plusser. In de laatste jaren van zijn werkzame leven als kwaliteitsmanager bij één van de grote banken in Nederland, kwam hij al in aanraking met Stichting Springlevend. Hij helpt sindsdien mee met de voorbereiding en uitvoering van themamiddagen, en bezorgt eens per maand surprise-pakketten bij een verzorgingshuis in zijn woonplaats. Toen hij met de VUT ging, en er enige tijd later een plaats als algemeen bestuurslid vacant kwam, was het een logische keuze hem hiervoor te vragen. Zodoende is Paul vorig jaar toegetreten tot het bestuur. Hieronder volgt een vraaggesprek over zijn motivaties en de mogelijke veranderingen in hoe we als mensen denken over ouderen als onderdeel van de samenleving.*

## **Sander: Wat vindt je van de wijze waarop wij in Nederland met ouderen omgaan?**

Paul: Er gaan veel dingen goed, echter er zou meer aandacht en meer menselijkheid kunnen zijn. Dit geldt zowel voor de overheid als de leiders in de zorg. Onder druk van de economie is er weinig ruimte en tijd voor de dagelijkse dingen. Teveel nadruk op produktie in plaats van op wat er nodig is. Ik

geloof dat de echte veranderingen eerder van "onderaf" zullen komen, dat mensen uiteindelijk op een meer humane manier met elkaar om zullen willen gaan.

Eén keer per week ga ik als vrijwilliger in een verpleeghuis wandelen met dementerende ouderen. Dit geeft vele rijke en waardevolle momenten, echter regelmatig maak ik mee dat familieleden veel kritiek hebben op de verpleegkundigen, terwijl zij zich

met een matige bezetting de hele dag uit de naad werken.

## **Sander: Wat is een medicijn hiervoor?**

Paul: Het zou goed zijn als een aantal familieleden meer begrip proberen te krijgen voor zowel de situatie van de ouderen als het personeel in verplegings- of verzorgingshuizen. Alle veranderingen beginnen in het klein, ieder van ons heeft de mogelijkheid zich te bezinnen op zijn of haar houding ten opzichte van ouderen en de manier waarop je deze houding naar anderen uitdraagt.

## **Sander: In je woonplaats Culemborg werk je ook mee aan een project rondom het "herkennen en voorkomen van eenzaamheid." Wat vindt je van het beleid van de overheid om ouderen te stimuleren zo lang mogelijk zelfstandig thuis te wonen? Werkt dit eenzaamheid in de hand of niet?**

Paul: Deze vraag is moeilijk met een eenduidig antwoord te beantwoorden. Het hangt ook van de persoon af. Feit is wel dat in een verzorgings- of verpleeghuis de hele dag "aanloop" is en allerlei activiteiten waar je heen kunt gaan.

Sowieso zijn er veel vrijwilligers nodig, die proberen de ouderen een goede tijd te geven, met veel warmte en vriendelijkheid.

## **Sander: Dit lijkt me wel een probleem. Er zijn inmiddels een paar miljoen 65-plussers en bijna alle jongeren werken, de meeste zijn tweeverdieners.**

Paul: Vergeet niet dat de "jonge ouderen" tussen de 60 en 70 jaar de tijd hebben en vaak nog genoeg energie en wil om vrijwilligerswerk te doen, bijvoorbeeld voor de "oudere ouderen."

Bovendien is hun aantal zeer talrijk,



de babyboomgeneratie komt er nu weer aan!

**Sander: Wat levert een andere manier van omgaan met ouderen ons op?**

Paul: Voor verzekeringsmaatschappijen zal het kostenaspect belangrijk zijn. Meer welzijn = minder ziekte. Minder medicijnen en minder gebruik van de gezondheidszorg = minder kosten. Zelf gaat het mij vooral om de welzijnsaspecten, zowel voor de jongeren als de ouderen. Het is een uitwisseling waar beiden wel bij varen. Ik weet van initiatieven waarbij scholieren gaan wandelen met ouderen en kofie voor hen schenken. Ouderen staan zo weer meer in de maatschappij, en voor jongeren kan de onbekendheid en vaak vrees voor de ouderdom minder worden.

**Sander: Wat kan Stichting Springlevend betekenen in een omslag van bewustwording in denken over het leven en over ouderen?**

Paul: Springlevend is innovatief in denken en zoeken naar nieuwe mogelijkheden en zou daarom een voortrekkersrol kunnen gaan nemen. Het is aanvullend op de huidige zorg die voor een groot deel om "produktie" gaat en heeft



daarom meer de handen vrij in het zoeken naar nieuwe wegen. Springlevend is primair gericht op welzijn en vergroten van het bewustzijn over volgende stappen die nodig en wenselijk zijn in de gezondheidszorg.

**Sander: Welke projecten lopen er nu binnen Springlevend?**

Paul: Naast de diverse projecten die nu lopen, is een belangrijk wapenfeit dat we proberen te praten met ouderen in plaats van over hen. We willen graag weten wat ouderen zelf denken nodig te hebben. Daarnaast moedigen we ouderen aan om trots te zijn op wat ze in hun leven bereikt hebben, en de verworven ervaring te delen met elkaar en met jongeren. Zo ontstaan er nieuwe zaadjes in jongeren, waar ze veel aan kunnen hebben in hun leven.

**Sander: Dank je wel voor je openhartigheid in dit gesprek. Is er nog iets wat je tot slot zou willen delen?**

Paul: Ik zou een pleidooi willen doen voor samenwerking tussen mensen van diverse leeftijd. Dit geeft kracht aan het menselijk ras in deze spannende en uitdagende tijden. "Samenwerking tussen de kracht van de jeugd en de wijsheid van het ouder worden."

*Anne is een spontane en enthousiaste vrouw van 66 jaar, die de uitdagingen die het leven geeft tegemoet treedt met een flinke dosis nuchterheid en onverzettelijkheid. Het jarenlang runnen van een bloementeeltbedrijf in het Westland, samen met haar man, heeft waarschijnlijk een bijdrage geleverd aan het vormen van deze karaktereigenschappen. Sinds een aantal jaren helpt ze Springlevend als vrijwilligster bij het voorbereiden en uitvoeren van themamiddagen. Daarnaast is ze te horen op de tape 'Finland' waar ze op boeiende wijze de luisteraar meeneemt op de reis die ze met haar man maakte door dit uitgestrekte, wonder-schone land. Een interview gehouden door Sander Quack.*

**Sander: Een wijs persoon vertelde eens dat wijsheid samenhangt met ervaring en de reikwijdte van je perceptie. Hoe kijk jij hier tegen aan?**

Anne: Het gaat erom wat je uiteindelijk leert van je ervaringen. Door ervaring wijs worden is een confronterende weg maar biedt wel de mogelijkheid om het meest te leren, en mondt uit in een begrip van je eigen situatie en die van anderen. Ervaring alleen is niet genoeg. Zelf kijk ik ook graag naar de woorden empathie en sympathie. Empathie is daarbij wat neutraler van aard, het gaat om invoelend vermogen waardoor je andere mensen kan respecteren door niet alleen te kijken naar wat je ziet maar wat er achter zit. Sympathie is vaak persoonlijker gekleurd, toch is het mogelijk in principe voor ieder mens sympathie te voelen, ongeacht of je iemand wel of niet mag.

## Wijsheden uit de Gouden Jaren

*Tja, er zijn al genoeg 'klaagmuren' in de wereld.  
Op een dag dacht ik, we hebben er niet nog meer nodig.*

*Ouderen hebben de tijd om dingen tot zich te nemen.*

*Tijdsbegrip wordt anders als je ouder wordt.*

*Wat je geen aandacht geeft verdwijnt.*

# Anne Koole: "Een voordeel van ouder worden is dat je aantal goede herinneringen groeit!"



**Sander: Een ander gebied waar vaak veel wijsheid benodigd is, zijn man-vrouw betrekkingen. Wat is hierin de laatste 50 jaar veranderd volgens jou?**

Anne: Heel veel. Zelf ben ik nu 46 jaar getrouwd. Vanuit eigen ervaring kan ik zeggen dat ik toen heel afhankelijk was in allerlei levensgebieden. Nu ben ik veel zelfstandiger, heb meer zelfvertrouwen. Dit geeft vrijheid en, jawel, verruiming van perceptie. De wereld wordt ruimer en biedt daardoor meer mogelijkheden. Dit kan een bron van spanning zijn maar eigenlijk wordt je nu pas mens. Belangrijk is elkaar de tijd en ruimte te blijven geven. Mijn indruk is dat veel mannen in de westerse wereld het gegroeide zelfvertrouwen van vrouwen kunnen waarderen.

**Sander: Wat zijn een aantal sterke kanten van mannen, waar je waardering voor hebt?**

Anne gaat nu echt op het puntje van haar stoel zitten.

Anne: De fysieke kracht. Hun humor, luchtigheid en relativingsvermogen. Daarnaast de mogelijkheid om grote concepten en verbanden te kunnen zien. Door goede inzichten ook een lange termijn planning te kunnen maken. Een ander fysiek aspect is de lage stem, van een mooie volle basstem kan ik enorm genieten!

**Sander: En van vrouwen?**

Anne: Oh, ook een hele lijst. Het zorgende aspect en het invoelend vermogen. Verzachten of verduidelijken. Vrouwen kunnen elke ecologie omtoveren tot een smaakvol geheel, zoeken vaak de harmonie in kleur en vorm. Daarnaast de brede kijk op dingen, hun charme en ondersteunend vermogen. Flexibiliteit in denken en doen is nog een grote kracht.

**Sander: Hoe kunnen we deze sterke kanten in elkaar versterken?**

Anne: Ten eerste de ander altijd waarderen in hoe hij/zij is. Dit kan door het stimuleren van de sterke punten die je in elkaar ziet, spreek uit wat je waardeert. Vanuit mijn eigen vrouwzijn kan ik zeggen, dat voor veel vrouwen hun eigen domein of ecologie heel belangrijk is. Hiermee bedoel ik niet alleen bijvoorbeeld de eigen woonplek, maar ook de ruimte om zelf over dingen na te denken en je eigen beslissingen te nemen.

**Sander: Wat verandert er in man/vrouw relaties naarmate je ouder wordt?**

Anne: Het aantal goede herinneringen wordt steeds groter! In mijn geval ook meer acceptatie en waardering. Meer relativering en (zelf)-humor. Het vergeven van minder prettige aspecten hoort waarschijnlijk ook bij het ouder worden, het komt op natuurlijke wijze naar buiten.

**Sander: Als jij een klas met kinderen op een middelbare school zou mogen toespreken, wat zou je ze dan zeggen?**

Anne (na even nadenken): Jonge mensen hebben tegenwoordig veel mogelijkheden zich te ontplooiën, zeker in het westen. Er is veel vrijheid, wel is er vaak meer discipline nodig, maar dan van binnenuit, niet noodzakelijk van buitenaf zoals in de tijd toen ik jong was.

Bij mijn eigen kleinkinderen zie ik een enorme levenslust. Als die intact blijft kunnen veel jonge mensen het heel ver schoppen, er zijn veel kansen om iets van het leven te maken. Waar ik me weleens zorgen over maak, is dat veel jonge mensen hun wortels kwijt lijken te zijn. Ergens in je leven komt er dan een stemmetje



dat vraagt of je op het juiste spoor zit in je leven. De vraag is of je dit signaal kunt herkennen. Ik geloof dat we niet alleen voor onszelf leven, we hebben een taak in de wereld. Dit besef kan wellicht een groot deel van de leegte opvullen die veel jongeren schijnen te voelen.

#### **Sander: Wat is de remedie?**

Anne: Ouders kunnen zorgen voor meer balans, door er echt voor hun kinderen te zijn. Bewustwording is - voor zover mijn perceptie nu reikt - een opdracht voor alle mensen. Door zelf hiermee bezig te zijn en de mogelijkheden te blijven zoeken, helpen ouders hun kinderen door middel van voorbeeldfunctie.

Wat ik tegen jonge mensen zou willen zeggen is: Vrijheid vind je vooral in jezelf als je weet wat je niet zult doen. Dit is een lange weg waar je leert door vallen en opstaan. Levensvreugde geeft de vitale kracht die nodig is om op eigen benen te staan. ♦

## Reden om te leven

Ik las eens een verhaal over een groep mensen die, lang geleden, op de vlucht waren voor de Romeinen. Ze liepen over een berg heen en namen de zieke en oude mensen en kinderen mee op sleep-touw. Veel van de ouderen zakten langs de weg in elkaar en zeiden: "Ik ben een blok aan het been, ga verder zonder mij." Ze kregen echter als antwoord: "De moeders hebben regelmatig rust nodig, dus in plaats van te blijven zitten en dood te gaan, zouden jullie alsje-blijft de baby's willen oppakken en zo ver lopen als jullie kunnen?"

Toen de ouderen eenmaal de baby's aan hun borst droegen en begonnen te lopen, lukte het ieder van hen de berg over te komen. Ze hadden een reden om te leven. ♦

# Hoe belangrijk vind je jezelf en hoe belangrijk kun je dan anderen vinden?

*Op 23 mei j.l. zijn Otto Bignell (voorzitter van Springlevend) en Paul Böck (oudere vrijwilliger van Springlevend) op uitnodiging van RTV West in de radio studio geweest. Het betrof een uitnodiging voor een interview in het life radio programma 'Roukost'. Een impressie van het interview...*

**Rob Vlastuin: 89.3 Dit is RADIO WEST. In het tweede uur van 'Roukost': Stichting Springlevend zet zich in voor meer aandacht en menselijkheid in de ouderenzorg. De Stichting Springlevend is een landelijk initiatief. Wat was de aanleiding om deze Stichting op te richten?**

Otto: Stichting Springlevend is niet een Stichting die tegen iets is. Het is een Stichting die iets extra's probeert te doen in de zorg. Ik heb ook ontzettende waardering voor mensen die zich dag en nacht met hart en ziel in de zorg inzetten.

#### **Rob: Ja**

Otto: Maar tegelijkertijd zie ik ook dat er een spanningsveld is tussen eigenlijk wat economisch haalbaar is en wat daadwerkelijk nodig is. En dat spanningsveld is eigenlijk altijd waar je tegen aan loopt als je in de zorg werkt. Je ziet wat er nodig is, maar je kan niet altijd alles leveren wat nodig is. En daar probeert Springlevend eigenlijk op in te springen. Dat is de eerste 'spark' zeg maar, of het eerste idee van 'daar willen we wat mee doen'. We willen een organisatie die onafhankelijk van subsidies van overheid of gemeentes kan doen wat het hart ingeeft om te doen.

**Rob: Ja, maar u zegt spanningsveld, maar hoe is dat spanningsveld dan ontstaan?**

Otto: Als je kijkt naar de behoeften van ouderen in verzorgingshuizen maar ook andere situaties en wat er financieel aan bezetting aanwezig is, is dat nooit op te vullen en zul je altijd keuzes moeten maken. En de keuze wordt dan gemaakt naar in eerste instantie lichamelijk welbevinden, dat is ontzettend belangrijk, maar met name het mentale, sociale en emotionele aspect, daar is eigenlijk nooit genoeg aandacht voor.

**Rob: En daar duikt Springlevend dus in...?**

Otto: Voor zover we kunnen.

**Rob: Hoezo, want de middelen zijn beperkt?**

Otto: Ja, we leven van fondsen en vrijwilligers.

**Rob: Ja. En vrijwilligers, dan hebben we het over oudere vrijwilligers of van alle leeftijden?**

Otto: Beide. Springlevend is een initiatief van veertigers. Het waren mensen van die leeftijd die dat gevoel met elkaar hadden. En je begint dan en wat je realiseert is dat je zelf geen tachtig bent. Dus je weet eigenlijk niet wat er echt nodig is. En we zijn ouderen gaan vragen, van OK, help ons eens. Help ons eens om voor te stellen hoe het is om 80 te zijn, hoe het is om in een verzorgingshuis te wonen en wat kunnen we dan voor jullie doen? En gaandeweg zijn er ouderen bijgekomen die gingen meedoen. Het was jongeren voor ouderen, maar het is jongeren en ouderen voor ouderen geworden.

**Rob: Nu beschouwen jullie ouderen als 'de kroon op onze natie'? Dat moet u even uitleggen.**

Otto: Wat we ons realiseerden is dat ouderen... ouderen hebben het beste van zichzelf gegeven toen zij onze leeftijd waren. En daardoor hebben wij deze wereld zoals wij deze nu hebben en die is best goed.

En ik vind dat het van respect en menselijkheid betuigt als wij ons inzetten op de manier zoals zij voor ons gedaan hebben. En dat wil helemaal niet zeggen dat alle ouderen perfect zijn, dat weten we natuurlijk ook wel. Maar het gegeven dat je je hele leven ingezet hebt voor de generatie die na je komt, dan willen wij ouderen laten weten dat wij hun niet vergeten. Dat is wat wij daar mee bedoelen.

**Rob: Op welke projecten bent u het meest trots?**

Otto: Waar ik eigenlijk het meest trots op ben is op de mensen die zich inzetten. In een wereld die soms koel en afstandelijk kan zijn, als ik dan zie met wat voor hart en ziel mensen zich inzetten voor andere mensen, dat is eigenlijk wel het project waar ik het meest trots op ben. En dan kan ik eigenlijk alle projecten wel noemen - van voeten-verwennen tot surprisepakketten tot themadagen - maar die komen voort uit wat mensen voor andere mensen willen doen. En daarom is elk project eigenlijk bijzonder.

**Rob: Ja, maar als u kijkt naar de projecten, waar denkt u, uit reacties van mensen, dat mensen het meest behoefte aan hebben.**

Otto: Dat ze niet vergeten worden.

**Rob: Nou zijn er vrijwilligers, dan denk ik... maar er zijn ook familieleden. Moet ik daaruit opmaken dat die het toch vaak in ieder geval laten afweten?**

Otto: Het is niet zozeer dat ze het laten afweten, maar... kijk maar naar je eigen leven. Mensen hebben hun eigen gezin, mensen hebben vaak twee banen, oudere mensen wonen tegenwoordig op afstand, vroeger



woonde iedereen naast elkaar. Er is in het economisch bestel waarin we zitten ook niet zo veel ruimte en tijd. En er zijn best wel veel familieleden hoor, er zijn best wel familieleden die je elke dag over de vloer ziet komen, maar als je nagaat hoeveel ouderen er al zijn en hoeveel er nog bij gaan komen, zie je gewoon dat het bijna niet meer haalbaar is.

**Rob: Paul Böck, u heeft natuurlijk zelf ervaring, u zit midden in de Gouden Jaren om het zo maar even te noemen, hoe doet u dat? Hoe zorgt u ervoor dat u niet achter de geraniums alleen gaat zitten?**

Paul: Ja, dat is dus onder andere omdat ik lid ben van een filosofisch gezelschap, waar ik verschillende avonden in de week op het centrum aanwezig ben en ook door vrijwilligerswerk bij Springlevend onder andere.

**Rob: Ja, want wat doet u dan bijvoorbeeld?**

Paul: Nou, met Springlevend doen we ook de voorbereidingen voor zo'n themadag. En dat doen we 1, zeker ook 2 keer voordat we aan die themadag zelf beginnen. Dus dan wordt een bijeenkomst gehouden met andere vrijwilligers en dan kijken we wat we het best kunnen bieden aan diegenen die straks op die themadag komen.

**Rob: Eén van de themadagen heet: 'Charme van Ouderdom'; dat moet u uitleggen.**

Otto: We hadden een serie themadagen gedaan... het eerste waar je aan denkt is problemen: eenzaamheid, verlies, fysieke beperkingen, ga maar door. Dus we dachten op een gegeven moment, als we doorgaan worden we depressiever en depressiever met al die problemen. Laten we kijken of we het om kunnen draaien. Als we het nou eens gaan richten op de bijzondere aspecten van het ouder worden. We weten natuurlijk dat de mankementen er ook zijn, maar er zijn natuurlijk héél veel dingen die belangrijk en mooi zijn in het ouder worden. En als we daar onze focus op hebben kan dat misschien wel aantekelijk werken.

**Rob: Meneer Böck, u werkt dus met ouderen zelf, hoe reageren ze daar zelf op?**

Paul: In de eerste plaats weten ze niet dat ik zo oud ben. En als ik dan vertel dat ik 81 jaar oud ben dan kijken ze wel even op. Maar, het werkt voor hun ook inspirerend dat ik zelf nog zo druk bezig ben met deze problemen.

**Rob: Wat voor klachten hebben ouderen over de zorg die ze krijgen?**

Otto: De lichamelijke verzorging is altijd wel heel goed verzorgd. Waar mensen het meest naar zoeken is serieus genomen worden. En wat vaak ook nog wel een 'hot item' is, zijn de verschillende snelheden. Je kunt het ook zien, ik bedoel mijn snelheid van spreken en lopen en doen is veel sneller dan die van Paul. En als je niet uitkijkt zie je elkaar niet. En dat is wat ouderen vaak voelen, 'hoe kunnen we in contact komen met elkaar'.

**Rob: Wat zou er volgens u moeten gebeuren om te zorgen dat de zorg voor ouderen menselijker wordt?**

Otto: Ik zou zeggen, het begint ergens anders. Het begint bij de mensen die zorg willen geven, hoe belangrijk vinden zij zich zelf. Want als je jezelf belangrijk genoeg vindt, dan weet je ook dat je anderen belangrijk kan gaan vinden. Als je voor een ander gaat zorgen omdat je denkt dat het moet, gaat het niet werken.

**Rob: Nee.**

Otto: Dus ik denk, als je dat als eerste puntje kunt pakken met de mensen die in de zorg werken, dan komt het andere van zelf. Dan ga je proberen je in te leven, dan ga je vragen hoe het is, dan probeer je je snelheid aan te passen. Maar het zit hem in de klik van 'hoe belangrijk vind je jezelf en hoe belangrijk kun je dan anderen vinden'?

**Rob: OK, nou helaas moeten we het hierbij laten. Het halfuur is alweer om, sorry. Bedankt voor uw komst naar de studio.**

Otto/Paul: Graag gedaan. ♦



# Fotoimpressie 1

Thema-middagen en bewegen voor ouderen. Bijna wekelijks organiseert Springlevend, ondersteund door fondsen als het RCOAK en het Oranje Fonds, bijeenkomsten voor ouderen. Om gezamenlijk inzicht en verdieping te zoeken in het proces van ouder worden enerzijds en anderzijds om beter om te gaan met wor-



stelingen en akkevietjes van alledag. Om zodoende soepel en fit te blijven van lichaam en geest.

De data en titels van de themamiddagen kunt u zien op onze website [www.springlevend.org](http://www.springlevend.org). Het bewegen voor ouderen begint weer op woensdag 30 augustus 2006.

# Fotoimpressie 2



*Luisteren en geboord worden tijdens de themamiddagen.*

# Fotoimpressie 3



*Thema-uitjes met vrijwilligers van Springlevend voor bewoners in verzorgcentra.*