



'Over levensvragen praat je niet met iedereen'

Met mensen die je nauwelijks kent het gesprek aangaan over wanneer een leven voltooid is of hoe je omgaat met onmacht. Een aantal ouderen in Cuijk komen hiervoor maandelijks bij elkaar. 'Het levert zo veel mooie inzichten op, want iedereen is anders en wordt door andere dingen in het leven geraakt.'

Zou je verhuizen naar een kleinere woning met het oog op je leeftijd? 'Ik zou het doen als het moest, maar het zou me niet gelukkiger maken', zegt Christel van Schijndel. Bij de gespreksgroep van Sociom/ZIN vrijwilligerswerk gaat het vanmorgen over keuzes die je maakt als je ouder wordt. Blijf je voorlopig zelfstandig wonen of bereid je je voor op mogelijk mindere tijden? Doortje Graat denkt daar zeker wel eens over na: 'Ik wil mijn kinderen niet te veel belasten. Ik heb van jongs af aan veel voor anderen gezorgd en dat heeft mijn leven in zeker zin getekend. Ik wil voorkomen dat mijn kinderen hetzelfde overkomt.'

Tine Hoitsma staat daar net weer anders in: 'Ik vertrouw er op dat het komt zoals het komt. Op het moment dat er iets gebeurt met mij, komt er vast een oplossing. Ik kan nu niet organiseren voor andere tijden. Het loopt zo vaak anders in je leven dan hoe je het vooraf had bedacht.'

Zingeving

Gespreksbegeleider Mariet Rutten luistert en stelt vragen, brengt structuur aan als dat nodig is. Elke maand komt een groep ouderen -vrouwen en mannen- uit de omgeving van Cuijk bij elkaar om te



praten over thema's die te maken hebben met zingeving. Zij doen dit onder de vlag van welzijnsorganisatie Sociom. Als basis voor de gesprekken wordt meestal een gedicht, een column of een verhaal uitgezocht.

Daarna ontvouwt het gesprek zich meestal spontaan. 'Het is fijn om leeftijdsgenoten te praten over het hele pakket dat het leven te bieden heeft. De pijn, maar ook de vreugde', vindt Tine Hoitsma. 'Iedereen is anders, maar in wezen zijn we juist allemaal hetzelfde.'

De voor- en nadelen van het ouder worden komen uitgebreid aan bod. 'Je hoort eens hoe anderen hier tegenaan kijken', vertelt Annie Wieringa. 'Met burens of familie bespreek je dat niet zo makkelijk. Over levensvragen praat je niet met iedereen. Ik merk dat het juist fijn is om dit te bespreken met mensen die wat verder van je afstaan.' Niet dat de deelnemers pasklare antwoorden verwachten van de rest. 'Het zou mooi zijn, maar zo gaat het meestal niet. Je moet toch je eigen keuzes maken', zegt Doortje Graat. Ze kwam zelf bij de gespreksgroep omdat ze lang actief was binnen de kerk maar dat op een gegeven moment ophield. 'Ik vond dat een gemis. Ik miste de bezinning op het leven. Ik ben de enige in de groep die nog een partner heeft, daardoor heb ik misschien een ander soort vragen. Toch maakt dat niet uit.'

Veilige plek

Een gespreksgroep over zingeving is voor Sociom belangrijk om te organiseren. 'Het is een veilige plek en je hoeft niet bang te zijn dat je beoordeeld wordt op wat je denkt. Het draagt bij aan een beter gevoel', denkt Mariet Rutten. De deelnemers zijn dat met haar eens. Zingeving en jezelf beter voelen zijn onderdeel van Positieve gezond-

'Ik voel me positiever en psychisch sterker'

heid. Christel van Schijndel: 'Als je alleen bent, deel je vooral alles met jezelf. Terwijl je nadenkt over allerlei zaken die je graag eens met een ander zou willen bespreken. Voor mij levert de gespreksgroep dan ook heel veel op. Ik voel me positiever. Ik ben psychisch sterker, waardoor ik me ook fysiek gezonder voel.'