

Inhoud

Voorwoord 7

Inleiding 15

Vierde en vijfde levensfase 15

1 Oud is feest 19

Een nieuw leven 19

Tijd hebben 19

Doen wat je altijd al had willen doen 20

Genieten maar 22

Verskillende behoeften 23

De medemens 24

De actiemens 25

De denkmens 25

De speelmens 25

Eenzaamheid is niet altijd gebrek aan gezelschap 26

Een huisdier 27

Kleinkinderen en kinderen 28

Vriendschap 29

Relaties 30

Ouderenseks 32

Alleen oud? 34

Mooi zijn 35

Levenskunst 27

2 Een ouderencultuur in onze samenleving 40

Onbehagen in de cultuur 40

Een tegencultuur 42

Wat is vergrijzing? 42

De grijze golf 42

Babyboomers: rijk, mondig en op eigen benen 45

| | |
|---|----|
| Aanbidding van het jong-zijn | 45 |
| <i>Snel, nieuw, flitsend; het moet leuk zijn</i> | 47 |
| Verspilling | 49 |
| Betaalde arbeid in een gecompliceerde samenleving | 50 |
| Beeldvorming en vooroordelen | 51 |
| <i>Is de vergrijzing een probleem?</i> | 52 |
| <i>Acht demografische mythen</i> | 53 |
| <i>Van hulpbron naar doelgroep</i> | 55 |
| <i>Discriminatie</i> | 55 |
| Tegenstroom | 57 |
| <i>Emancipatie en actie</i> | 59 |
| Voorzieningen | 61 |
| Tot slot | 63 |

3 Als je pech hebt 65

| | |
|-----------------------------------|----|
| Beperkte problemen | 65 |
| Als het slechter gaat | 66 |
| De relatie in moeilijke tijden | 67 |
| Zorgtaken, ouders op je schouders | 68 |
| <i>Grenzen aan de mantelzorg</i> | 70 |
| Zorg en vrouwen | 72 |
| <i>Sandwichgeneratie</i> | 72 |
| Arm in een rijk land | 73 |

4 Pijn en depressiviteit 77

| | |
|---------------------------------|----|
| Teveel negativiteit | 75 |
| Rouw, een traumatische ervaring | 79 |
| <i>Verwerking van rouw</i> | 81 |
| Depressie | 83 |
| Depressiviteit | 85 |
| <i>Wat kun je doen</i> | 86 |
| <i>Andere steun</i> | 87 |
| <i>Helpen helpt</i> | 85 |
| <i>Preventie</i> | 87 |
| Eenzaamheid | 90 |
| Lotgenoten | 93 |

5 Drie soorten werk 97

| | |
|-------------------------------------|----|
| Leeftijd is bij arbeid irrelevant | 97 |
| <i>Zelfstandigen</i> | 98 |
| <i>Stoppen of langer doorwerken</i> | 99 |

| | |
|---|------------|
| Overspanning en onderspanning | 100 |
| De 'flow' | 102 |
| Tijd kunnen geven | 104 |
| Vrijwilligerswerk | 104 |
| <i>Status</i> | 106 |
| <i>Wat zoek ik? Een checklist</i> | 107 |
| <i>In welke organisatie wil ik meewerken?</i> | 110 |
| <i>Het aanbod</i> | 110 |
| <i>Is iedereen geschikt voor vrijwilligerswerk?</i> | 111 |
| <i>Voorbeelden</i> | 112 |
| | |
| 6 De zin van het leven | 117 |
| Is er een algemene 'zin'? | 117 |
| De 'grote verhalen' | 119 |
| <i>Parels uit de grote verhalen</i> | 120 |
| <i>Als je niet meer gelooft</i> | 121 |
| Symbolen | 122 |
| Spiritualiteit | 123 |
| Onderzoek naar zingeving | 124 |
| Zinberoving van ouderen | 125 |
| 'Zin' is de relatie met de medemens | 126 |
| <i>De ander</i> | 126 |
| <i>Genen, voorouders en kinderen</i> | 127 |
| <i>De samenleving, doel = 'zin'</i> | 128 |
| 'Zin' is je eigen gevoel en je eigen ontwikkeling | 130 |
| <i>Levensloop en ervaringen</i> | 130 |
| <i>Natuur- en kunstbeleving</i> | 130 |
| Er is geen 'zin' | 133 |
| <i>'Er is geen zin' als protest</i> | 133 |
| Het plezier van de zoektocht | 134 |
| | |
| 7 Helpt of hindert het christelijk geloof | 137 |
| Geloof als onderdeel van je bestaan | 137 |
| Verskillende vormen van geloofsbeleving | 138 |
| Vier negatieve en vier positieve aspecten | 139 |
| | |
| 8 Herinneringen en overgangen | 149 |
| Het leven lijkt sneller te gaan | 149 |
| Het geheugen en herinneringen | 150 |
| <i>Herinneren als therapie</i> | 151 |
| <i>Herinneringen en je identiteit</i> | 153 |

| | |
|---|-----|
| Onze gezamenlijke geschiedenis | 154 |
| Waarom onthouden we onze fouten het best? | 155 |
| <i>Traumatische herinneringen en oud zeer</i> | 157 |
| <i>Kon je ervaringen maar verdringen</i> | 158 |
| ‘In transit’ | 159 |
| Nog iets goed te maken? | 161 |
| De herinneringen van je kinderen | 162 |

9 Afhankelijkheid, de vijfde levensfase 165

| | |
|--|-----|
| Onomkeerbare afhankelijkheid | 165 |
| <i>Dementie</i> | 168 |
| Zorg thuis | 170 |
| Zorg in een instelling | 170 |
| Het verpleeghuis | 170 |
| <i>Maatschappelijke waardering voor verpleeghuiszorg</i> | 170 |
| <i>Kwaliteit van de verpleeghuiszorg</i> | 171 |
| <i>Suggesties vanuit het veld</i> | 173 |
| <i>Verplegers en verzorgers</i> | 174 |
| <i>Familie</i> | 175 |
| Initiatieven om het verpleeghuis draaglijk te maken | 176 |
| <i>Medezeggenschap en keuzevrijheid</i> | 176 |
| <i>Geestelijke verzorging</i> | 177 |
| <i>Snoezelen</i> | 178 |
| <i>Vrijwilligerswerk</i> | 179 |
| <i>De hond als vrijwilliger</i> | 181 |
| Woonzorgexperimenten | 181 |
| Het hospice | 183 |
| Het hoeft niet meer, het kan niet meer: euthanasie? | 185 |
| <i>De wetgeving</i> | 186 |
| <i>Rouwverwerking en euthanasie</i> | 190 |
| <i>Euthanasie en dementie</i> | 191 |
| <i>Wie beslist?</i> | 193 |
| <i>Wie beslist niet?</i> | 193 |

10 Bang voor de dood? 197

| | |
|---|-----|
| Gedachten over de dood | 197 |
| Bang voor de dood of bang voor aftakeling | 198 |
| <i>Angst</i> | 198 |
| De verleiding van de dood | 199 |
| De dood als rationeel einde | 200 |
| Een leven na de dood | 200 |
| <i>Geen leven na de dood</i> | 202 |
| Het sterven | 203 |

| | |
|---|------------|
| <i>Zelf sterven</i> | 204 |
| <i>Moet je er over beginnen?</i> | 209 |
| <i>Het dreigende verlies</i> | 209 |
| <i>Een goede dood, een zinvol einde</i> | 210 |
| De begrafenis | 213 |
| Tenslotte nog enkele teksten | 217 |
| | |
| Bijlage | 220 |
| Organisaties die met vrijwilligers werken | 220 |
| | |
| Noten | 223 |
| | |
| Bronvermelding | 253 |
| | |
| Dankwoord | 255 |