



WELKOM

Goed oud worden in turbulente tijden

'Het leven wordt niet ondraaglijk door de omstandigheden, maar door het gebrek aan zin en doel'

Viktor Emil Frankl (holocaustoverlevende, 1905-1977)
uit: 366 Geloofsgetuigen, Harmen Jansen

Deel I bevat inleiding, achtergrond van huidige (wereld)situatie als biotoop voor 'het beest' = de door ons mede geschapen actualiteit met de diverse crises (polycrisis) waartoe wij ons zullen moeten verhouden. Uit welke bronnen kan mentaal en moreel worden geput? Wat zegt de filosofie over ouderdom? Hoe kijkt de samenleving naar ouderdom? Wat is ons eigen beeld? Dit deel van de lezing leent zich niet voor een leesversie vanwege de vele, ook levende beeldfragmenten en andere uitstapjes zoals naar nostalgie met o.a. Toon Hermans. Hier enkele afbeeldingen uit deel I van de achtergrond waartegen wij oud worden:

Wat is er aan de hand?
De wereld staat in brand!



Ziehier het beest dat we in de bek moeten kijken: erkennen!



We leven in een kanteltijd, vooruitgangsgeloof is voorbij, de golf gaat nu naar beneden > paniek

Deel II Verder met onze reis op weg naar een goede oude dag: wat is 'goed'?

Nu denkt u hier van mij een antwoord te krijgen????

Wat **'goed'** is, is heel persoonsgebonden en hangt af van je eigen zingevingspakket, dat je gedurende je leven ontwikkelt: een set waarden (en normen) om om te gaan met de bestaansvraag 'Waarom ben ik hier?' en 'Wat wil ik met mijn leven, heeft het zin?'.

Bepalend hiervoor zijn o.a.:

- . gezin/opvoeding, (waar je 'in het bestaan geworpen wordt', de zgn, vinkjes)
- . school
- . kerk/levensovertuiging
- . karakter
- . levensloop.

Het groeit met je mee door de tijd en omstandigheden heen, maar altijd blijven er een paar roden draden, jouw drijfveren.

Rens Bod, hoogleraar Digital Humanities UvA, onderzocht deze 'rijkdom' van zingeving en rubriceerde 180 zingevingsvormen en hun kenmerken. Daarin zie je alle mogelijke **streefwaarden**. Van 'ergens bij horen', vriendschap, zelfverbetering, eenvoud....

De wezensvraag of het leven in zichzelf zin heeft, zal nooit beantwoord worden. Beter kun je deze vraag stellen: **(hoe) kunnen wij zin/betekenis geven aan ons leven?**

Voor ons zijn christendom en de westerse filosofie de grote zingevingskaders die ons handvatten geven. Door de ontkerkelijking groeit de aandacht voor filosofie, niet alleen de westerse. Onderling beïnvloeden levensvisies elkaar voortdurend.

Ook nu nog is de **ideeënleer van Plato** (5e/4e eeuw v C) vaak nog richtinggevend met de fundamentele waarden als ijkpunten:

- **het ware** = kennis, logica en de wetenschappelijke waarheid van de werkelijkheid
- **het schone** = esthetiek, moraal, rechtvaardig samenleven
- **het goede** = gaat over ethiek, het hoogste waarop al het menselijk streven uiteindelijk gericht moet zijn, het meeste verhevene.

Ook **Aristoteles** met zijn deugdzaam handelen, geeft een handvat. Deugdzaam, dat is het midden tussen 2 extremen (vb: moed tussen lafheid en roekeloosheid). Deugd is een houding, een stabiele karaktereigenschap. Een waarde is wat jij belangrijk vindt, waarde aan hecht. B.v. vrijheid.

Door de eeuwen heen is er de ethische benadering. Via de **klassieke stoïcijnen** (3^e eeuw vC) met hun grote nadruk op goed doen (als je dat niet meer doet of kunt, kun je jezelf net zo goed jezelf doden) naar **Kant** met zijn categorische imperatief – in 'steno' 'Handel zoals je zou willen dat iedereen zou handelen'. Via **Kierkegaard**: tot **Levinas** met de verantwoordelijkheid voor de Ander als basisprincipe en dit alles breed doorwerkend, ook in onze tijd. Straks meer.

Victor **Frankl** (1905 1997, holocaustoverlever): 'De mens heeft niet alleen behoefte aan zin, hij is er ook in grote mate toe in staat deze te vinden. Zelfs de meest ellendige en onveranderbare situaties kunnen leefbaar worden door de houding die men inneemt. Lijden is niet alleen een fundamenteel onderdeel van het leven, maar kan ook een motor vormen bij zingeving'.

Aan u de vraag: aan welke waarde(n) moet voor u het leven voldoen om het als zinvol te ervaren? Niet de tastbare en fysieke omstandigheden als voldoende geld, gezondheid, mooi wonen maar innerlijk, mentaal. ('Als dit er niet meer is dan....') Wat is echt een voorwaarde voor u om een zinvol leven te leiden? Schrijf eens op, of wissel uit.
Terugkoppeling uit de zaal, delen.

Door de combinatie van de huidige toestand in de wereld tegelijk met ons ouder worden, staan veel waarden onder druk. (B.v. Plato's 'het ware': de wetenschap). Dat kan tot afhaken leiden, heel begrijpelijk en zelfs een beetje stoïcijns: aanvaard wat je niet kunt veranderen, dus 'laat maar zitten.' **Maar:** waar ligt de grens naar onverschilligheid? Waarbij je verder afraakt van het dragende principe van het goede doen als weg naar een zinvol leven, van betekenis zijn, ook voor anderen.

Kortgeleden kregen we dit boekje (paars): *'Bereid je voor op een noodsituatie. Denk vooruit. Wat jij vandaag doet, maakt ons morgen sterker'* staat er in kleine lettertjes bij.



Zouden we zoiets niet ook moeten hebben voor onze mentale 'veiligheid' of weerbaarheid? Een mentaal noodpakket! En dan voor langer dan 8 dagen.

WAT ZOU ER IN ONS (MENTALE) NOODPAKKET MOETEN ZITTEN?

Titel van de brochure kan zijn:

NOODPAKKET VOOR OUDEREN: WAT TE DOEN OM 'GOED' OUD TE WORDEN BIJ DREIGINGEN VAN BUITENAF EN BINNENUIT?

Laten wij een begin maken, een doe-het-zelf-pakket, een basis, casco met gebruikmaking van zoveel mogelijk ideeën van al die denkers uit het dikke boek van Baars en Dohmen (zie lijst) en dan aan eigen smaak en behoefte aan te passen en af te bouwen.

EEN INVENTARISATIE

1. Verwonderen

Verwondering dus, we zeiden het al, als begin van alle filosofie. 'Een dag niet verwonderd, is een dag niet geleefd' ook als het gaat om het gruwelijke. Blijf mentaal in beweging en ga vragen stellen, onderzoek! Onmisbaar.

2. Erkennen

Zoals we deden, doen met 'het beest'. Belangrijk als weg naar aanvaarding en/of actie. Dat lijkt zo nog wel te doen, maar is behoorlijk ingewikkeld; de werkelijkheid heeft vele gezichten, wat is waarheid (zeker tegenwoordig)? Dat maakt onzeker en vraagt alertheid.

Erkennen dat wij in een **kanteltijd** leven, in die omslaande golf, dat betekent afscheid nemen van ons vooruitgangsgeloof. Da's ook rouwen.

Hoofdbestanddeel van het pakket: **DE RODE DRAAD, BASIS:**

3. VERBINDING, VERBONDENHEID

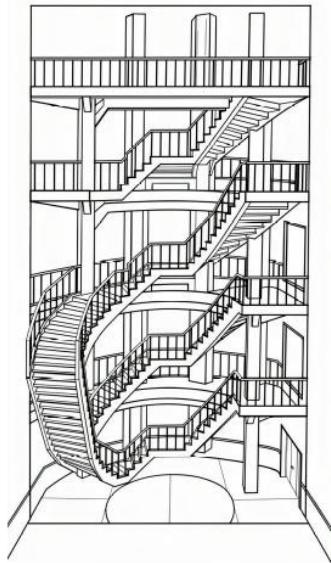
Integraal basismotief, ook in bijna alle literatuur en tradities: we voelen ons het beste als we ons verbonden voelen.

Wat verstaan we onder verbinding? *Het ervaren van gehechtheid, het 'horen bij', vertrouwd zijn met, met overwegend positieve connotatie, een accepterende, helende energie/ervaring.* (filosoof Naud van der Ven).

Voor ons noodpakket pas ik deze drie basiselementen toe op acht niveaus: verdiepingen die samen een bouwwerk vormen. Ik loop ze langs, straks toelichting, van onder naar boven:



Mentaal noodpakket voor ouderen - VERBINDING met



- de kosmos
- de generaties
- de samenleving
- de natuur
- je buurt
- de ander/Ander
- je plek
- jezelf

1. verbonden zijn met **jezelf**: goed met jezelf overweg kunnen is de basis. Wees een goede **vriend** voor jezelf. Bekijk en behandel jezelf zoals je zou willen dat iedereen de ander bekeek en behandelde (Kant).

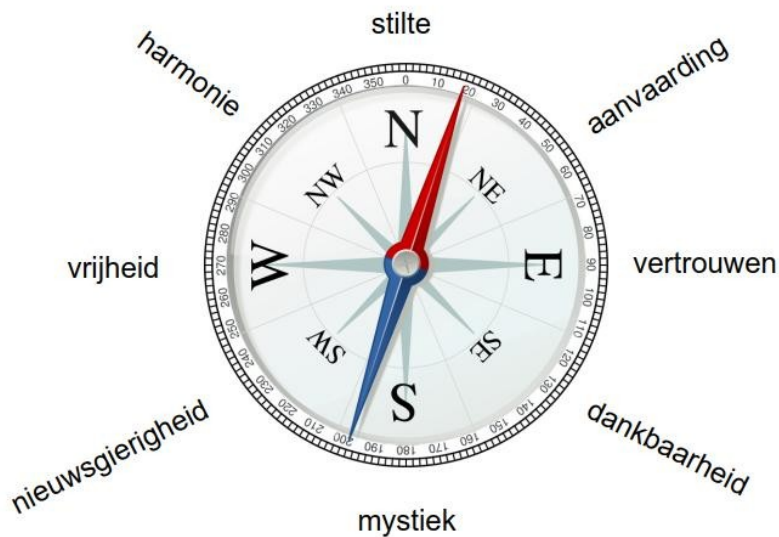
Dag Hammerskjöld: 'De langste reis is de reis naar binnen'.

Er komt heel wat bij kijken, bijvoorbeeld:

. 'Heb uw naasten lief **als uzelf**'. Is **naastenliefde** nobeler dan **zelfwaardering**? Paplepel, zeker in christelijke traditie is 'u zelf' vaak onderbelicht. De disbalans door zelfopoffering t.o.v. liefde voor jezelf wordt vaak pas op latere leeftijd opgemerkt. Dan is het lastig om je alsnog te bevrijden van die hoge eisen van anderen en jezelf.

(Kent u trouwens deze nog? Harris: 'Ik ben o.k.; jij bent o.k.' Ook zo waar als wat. Betreft veel op de Ouder, Volwassene, Kindrelatie maar theorie in de kern nog steeds waardevol, 1967)

. **Zelfkennis**, regelmatig 'checken' van je innerlijk waardenkompas: is wat ik doe en denk nog in rapport met mijn kernwaarden?



Dat is ook:

. **Integratie:** als je de balans opmaakt, kijk dan terug met mildheid en aanvaarding, ook op wat misging, wat misschien nooit het daglicht heeft gezien. Kun je de rode draden van je levenservaringen verbinden tot een **geïntegreerd geheel**: jij/jouzelf? Door ook pijn heen, dat is heuse zelfwording (vgl. Odyssee, Kierkegaard).

. Houd **cynisme** tegen, transformeer het tot **scepticisme**: nieuwsgierig en open voor het positieve en voorkom een negativiteitsspiraal. Cynisme verlamt, leidt tot afhaken en helpt daarmee de machthebbers (c.q. vijanden): het is een instrument van de status quo. Je bereikt precies het tegenovergestelde van wat je wilt. En het kan je lichamelijk ziek maken (**verzuren**). Bewust werken aan hoop en vertrouwen houdt je gezonder. Zonder cynisme leef je bovendien meer in **harmonie en verbinding met jezelf**.

. Aanvaard je **grenzen** en schaduwkanten. Geen mens is 100% goed, al denken we allemaal erg te deugen. Probeer te veranderen wat haalbaar is (Stoa), maar heb ook compassie met jezelf (zoals je die met een ander hebt).

. **Eenzaamheid** het hoort bij het leven. Filosofen vinden het iets 'gewoons', 'gewone' mensen verafschuwen het. Filosofen helpen ons eenzaamheid te normaliseren i.p.v. te pathologiseren: het is geen ziekte, incompetentie of iets zieligs. **Erken en aanvaard** dit gegeven als onderdeel van ons leven. Wij zijn geschapen als **eenheid**, met één brein en één hart: dat is ons **lot, maar tegelijk is de afstand tot de ander ook ons geluk want het geeft ons de vrijheid ons eigen, unieke leven vorm te geven**.

Volledige autonomie bestaat niet, je zult altijd anderen nodig hebben om jezelf te worden (zelfs Sartre, existentialist).

Er is ook een eenzaamheid die wel overbrugd wordt, namelijk wanneer we ons ten diepste gezien en gekend weten, door de Ander in spiritueel, religieus opzicht, verbondenheid ervaart met het 'al', een transcendentie. Maar ten diepste toch in ons aards bestaan:

'Ieder mens is uniek, oneindig geheimzinnig en volstrekt eenzaam'.

(J.J. Rousseau, Fr. Romantiek)

. **Eindigheid:** Oddyseus koos bewust voor een eindig en kwetsbaar leven. Alleen dan staat er echt iets op het spel. Denk je eens in dat het *niet* eindig zou zijn....René Gude (1957-2015, filosoof, ISVW): 'Het leven is krijgt alleen maar meer betekenis door het feit dat het eindig is'. Bekend is de aan **Epicurus** toegeschreven spreuk *sheet 'Zolang wij er zijn is de dood er niet en als de dood er is zijn wij er niet meer. Zorg maar dat je 'goed' leeft, dat verbindt je met jezelf'*. Eindigheid van binnenuit aanvaarden maakt nederig en vrij, je zegt JA tegen het leven.

. **Wijsheid** is jezelf relativeren. Ook dat vraagt **nederigheid**, 'humilitas': het besef verbonden te zijn met de humus, de aarde waar je vandaan komt en naar terugkeert. Van nederigheid, het loslaten van het ego, word je niet kleiner maar oneindig groter.

Dit is geen pleidooi voor egocentrisme; juist echte naastenliefde bloeit pas langdurig vanuit een **goede basisverstandhouding met jezelf**. Wees een **THUIS** voor jezelf, wees mens, jezelf 'genoeg', **wees tevreden** (!) maar maak jezelf niet tot een god, als je bloeit, dan niet als narcis(t). Tot zover over verbinding met jezelf als fundament.

2. Met je plek. Zie de plek waar je leeft als heilige ruimte waar jij probeert zo 'goed' mogelijk te leven. Plek is ook je **positie en de rol** in de maatschappij. Op jouw plek vind je een voor jou goede balans tussen binnenrust en de 'buitenwereld'. En weet dat zelfs een individuele empathische gedachte op jouw plek al een positieve uitwerking kan hebben in het universum (bewezen).

3. Met de ander/Ander (veel beschreven, veel besproken, ik probeer het te beperken)

De paradox (een van de vele) is: We willen tegelijk uniek en onszelf zijn maar zijn ook evolutionair bepaald om 'erbij' te willen horen (al was het maar voor de 'instandhouding van de soort'). **Erken** dit dilemma en zoek je balans.

Het individualisme zit diep in onze westerse haarvaten (vanaf de oude Grieken, via Descartes en het existentialisme en zeker door het streven naar autonomie in onze tijd). In Azië en Afrika b.v. is veel meer gemeenschapsdenken. Zoals in Zuidelijk Afrika de filosofie van ubuntu 'Een mens is een mens door andere mensen'. Je ziet in onze tijd de belangstelling daarvoor toenemen, samen op met de herwaardering van de Stoa en b.v. Kant. Kant (Duits, philos.) zegt b.v.: 'Mensen zijn voor elkaar 'mededeelbaar'.... en dat de bestemming van de mens gelegen is in groeiende gemeenschappelijkheid. Dat staat tegenwoordig behoorlijk onder druk.

Martin Buber (Oostenr. Godsd.filosof, 1923): '**De mens is niks zonder de ander, het leven speelt zich alleen in de ontmoeting af**'.

Jürgen Habermas (Dts Filos. overleden 2026): mensen worden pas redelijke wezens in **dialoog met elkaar** (hij vertaalt dit vooral naar de democratie. Ook niet onbelangrijk tegenwoordig).

Ook **Emmanuel Levinas** (Fr.-joods filosoof, van Lit. afkomst), tegenwoordig vaak vertolkt door de Vlaamse psychiater Dirk de Wachter, heeft veel aanhangers, is echt 'hot'. Zijn denken begint niet bij 'ik', maar bij de Ander, de ontmoeting met de ander is de fundamentele ervaring die mij mens maakt. Het kwetsbare gelaat van de Ander, spreekt mij aan en roept 'Gij zult niet moorden' (Dood mij niet, doe mij geen geweld aan), een directe morele oproep zonder omweg via de ratio. Ik ben oneindig verantwoordelijk voor de ander, zonder wederkerigheid te verwachten, toch maakt mij dit tot mens. Het ontwijken van de blik van de medemens is het begin van alle geweld. (Bij hem zie je ook hoe bepalend je achtergrond is voor je morele kompas.)

Bij Levinas gaat **ethiek** (=goed leven) aan alle kennis vooraf. Filosofie begint voor hem niet met verwondering, maar met verantwoordelijkheid (Bij mij persoonlijk roept dat vragen op, b.v. over het risico van ongelijkheid in de relatie en ook: hoever ga je met verbinden uit oogpunt van discretie en in verbinding blijven met jezelf?)

Psycholoog VdVen in Psychologie.: 'Genoeg verbinding!' 'En: 'Wij zijn niet die ander, die kun je nooit ten diepste begrijpen, houd ook afstand'. Een tegengeluid.

Social media als eigentijdse uiting van de 'oerdrift' ergens bij te willen horen, maar met enorme risico's van uitsluiting (cancelen), depressie, verslaving en polarisatie, juist afstand creërend.

Belangrijk bij verbinding met de ander: kijk vanuit het perspectief van de ander, oordeel minder (ook over jezelf). Probeer het leven van een ander minstens zo interessant te vinden als je eigen leven! **Oftewel: behandel de ander zoals u zelf behandeld zou willen worden**'. We zeiden het eerder. Help ook de ander mens te zijn.

AANDACHT vanuit innerlijke ruimte, zonder vol te zijn van je eigen 'ikkige wereld'. De Wachter legt een verbinding naar het weggevalen geloof in God, waarbij men kan ervaren volledig gezien en gekend te zijn, en dat door de ontkerkelijking verdwijnt, waardoor nu veel mensen bij de psychiater terecht komen.

Over de verbinding met de **transcendente ANDER** (zonet ook bij 1): God en geloof behandelen we (dus) niet vanmiddag, want te groot, te veel. Feit is wel dat de mens 'ongeneeslijk religieus' is, die behoefte uit zich op talloze manieren (ook in eigentijds zoeken, digitaal en het creëren van eigen nieuwe idolen/goden). Ik houd het hier bij spiritualiteit, de gerichtheid op het onuitsprekelijke, het mysterie, en wat die gerichtheid kan betekenen voor zingeving, ook moreel-ethisch in relatie tot de ander: hoe kan ik goed leven? Ook hierbij is trouw blijven aan jezelf, aan je diepste verlangens en overtuigingen, voorwaarde, zoals bij 1 (jezelf).

Ik las – alweer in Psychologie - over een prachtig voorbeeld: de **vriendschapsbankjes** in Harare (Zimbabwe). Begonnen met 14 getrainde grootmoeders/oude wijze vrouwen en inmiddels gedragen door **4000 vrouwen** wereldwijd. Zij zitten op bankjes waar je zonder afspraak aan kunt schuiven. 'Wil je je verhaal met me delen?' vraagt de oude, wijze vrouw en geeft vervolgens helende, menselijke aandacht. Aan hoeveel kanten snijdt dit mes? Bij de aanlopers, de vrouwen zelf (zingeving), de wachtlijsten bij GGZ, de zorgkosten > samenleving. Hier ook: **zien en gezien worden, wederzijds!**

'Voor verbinding is een glimlach genoeg' zei Ahmed Aboutaleb 2 weken geleden bij het Zincafé.

4. Met je buurt, woonplaats

Je omgeving kennen, er deel van uitmaken, simpele dingen, wie zijn je burens en zo. Het belang van de zgn. 'third places', 3^e plekken, naast je eigen stek en (vrijwilligers)werk, ontmoetingsplekken als buurthuizen e.d., het zijn kleine strijdperkjes tegen het totalisme, maken ontmoetingen mogelijk, mensen worden **gezien**, haken minder snel af. (Margriet vd Kooi, PCOB laatste bijeenkomst, ook Roxane van Iperen e.v.a.). Zie voor dat soort plekken ook de website ZINinLeusden.

5. Met de natuur

Waar denkt u aan bij natuur? De Treek, De Glind, ...

Hier is verwondering en bewondering geboden; we zijn er onlosmakelijk onderdeel van. Vreselijk dat we, onze christelijke deugden – wij zouden de schepping 'bewaren' – hebben omgeboden tot **kapitalistische zonden**: alles naar eigen hand en belang hebben gezet (**antropocentrisme, mens als middelpunt**). We zouden de natuur moeten laten delen in de klassieke spildegden: *rechtvaardigheid, verdraagzaamheid, matigheid, moed*. Hoe vaak zeggen wij niet 'ik houd van de natuur' maar zie je dat ook in ons gedrag? Kortom: deel, dank en geef!

6. Met de wereld/samenleving

Als de beeldvorming over en weer negatief is (zie deel I, ageïsme, ouderendiscriminatie, jong en vitaal als leidend) dreigt de verbinding te worden verbroken. Wat is nodig om dit te voorkomen of herstellen en toch verbondenheid te ervaren?

Als de beelden van ouderen (ons) **terecht** zijn, dan kunnen we dat **erkennen**: ervoor uitkomen, we mogen oud zijn, trager of kwetsbaarder zijn, dat is heel natuurlijk. Maar dat vraagt ook om dat we zichtbaar zijn, je niet terugtrekken, verbonden blijven. Zijn de beelden **onterecht**, dan is er ook werk aan de winkel en moeten we, met een kritische maar vriendelijke blik op onszelf, proberen dit bij te stellen. Niet 'kunstmatig jong willen blijven' of onze ouderdom als excuus opvoeren ('seniorenmomentje'). **Erken** en laat zien wat oud is, zowel de rijkdom als het verlies. Hoe lastig ook want het ageïsme zit ook in onszelf. 'Onbekend maakt onbemind': steeds meer initiatieven tot integratie van zorginstellingen met wijkomgeving ('t Hamersveld). Zelf vind ik hierbij ook het lidmaatschap van de bond (en het blad Ouder en Wijzer) ondersteunend en emanciperend.

Kunnen wij ons nog verbonden voelen met de '**grote boze macrowereld**'? Je kunt niet anders: je BENT er onderdeel van. Zie ook dat maar onder ogen. Zoals gezegd: blijf weg van de fuik van **cynisme**: het speelt immers de ongewenste machten in de kaart, bevestigt het ongewenste beeld van ouderen en veroorzaakt disconnectie bij jou. De kunst is om **waardig** betrokken te blijven, rechtdoend aan jouw waarden, meewerken aan een wereld waar 'mensen waardig leven mogen' (Oosterhuis). Waardig, prachtig woord.

7. Met de generaties

De intergenerationele cultuur is verwaarloosd door het lange-leven-boomergeloof (Frits de Lange) en de nadruk op het NU. Nu onze toekomst korter wordt, komen wie na ons komen meer in beeld, wij vestigen onze hoop op hen. Wat kunnen **wij** betekenen, ondanks ageïsme en de 'slordige' erfenis die wij achterlaten als het om de aarde gaat? ILiefst wederkerig: kunnen zij op hun beurt betekenis ervaren door er voor ons te zijn?

Tim Fransen (filosoof/cabaretier) spreekt van **intergenerieus**: gul zijn als bij een schenking, al kan deze erfenis (die aarde) niet beneficiair worden aanvaard, zonder de schulden. Ouderen geven levenservaring door (als ontvangers dat willen); jongeren kunnen erkennen dat ook zij eens oud worden. Positief: huidige berichten over het groeiende activistisch idealisme van jongeren, waarin zij verbinding ervaren (aldus TrouwTijdgeest 26-09-26). Is verbinding met ons ook mogelijk? Hier valt nog heel veel uit te denken!

8. kosmos/universum

Een eenheidservaring kan je zomaar overkomen, onder de sterrenhemel of met je voeten in de golven van de zee: één zo'n tel word je boven alles uitgetild, en besef je dat alles deel uitmaakt van één levend geheel, een gevoel van diepe verwantschap met elkaar en met de kosmos (in de Stoa heet dit **sympatheia**). Na zo'n ervaring kan dan ook het besef optreden van de desastreuze ontwikkelingen die gaande zijn. Vaak gezegd: 'Ach, de aarde/de schepping heeft toch al veel geologische tijdperken doorstaan in die 4,5 miljard jaar? Na de zondvloed kwam het toch ook weer goed? Af en toe gewoon nodig, en wel goed? Laat er een ecosysteempje verdwijnen, nou en?' Maar is dat hoe ik wil denken? Heb ik iets in mijn noodpakket dat hierbij helpt? Ja, natuurlijk!: **verwondering en vragen stellen, erkennen en niet weglopen**, bij mijn waarden blijven (moreel kompas) en betrokken, ik kan rouwen en delen, het 'kleine goede doen', in verbinding met de generaties – als het mogelijk is Grootouder voor Klimaat zijn - alles om cynisme tegen te gaan en het leven, het Al, aanvaarden met alle onzekerheden. Steeds weer kiezen voor het leven!

Op al deze acht niveaus bewegen we ons en gelijktijdig en door elkaar heen. Dat maakt het mooi en moeilijk en m.i. betekenisvol. Er zijn er vast nog meer. Vgl. inzicht tijdens het moment in de zon met mijn boterhammetje gisteren en even bewust van de rijkdom van Zen/Boeddhisme en ook de Stoa: leven in het nu, 'als ik eet dan eet ik'. Opeens drong tot me door dat ik die dimensie, verbinding met de tijd, totaal vergeten had. Dat zou niveau 9 geweest kunnen zijn. Tijd is zo'n

belangrijke dimensie op zich in ons leven. Als 'uitvlucht' volg ik nu maar het voorbeeld van de slimme docenten van vroeger: ik geef dit gewoon mee als huiswerk. En verzin er aub zelf nog meer.

Redden we het hiermee? Zijn we hiermee voldoende toegerust om 'goed' oud te worden?

(Het volgende fragment viel uit bij de lezing vanwege een kleine onderbreking.)

Overig gereedschap

Naast het zware gereedschap zijn er basisbenodigdheden om het casco verder af te bouwen. Dat zijn uw eigen persoonlijke waarden waar we het over hadden, om de verbindingen aan te brengen. Deze mevrouw heeft haar keuze al gemaakt uit het grote 'aanbod', haar kruitwagen vol met waarden, geplant in de aarde, op weg met een doel. **Gaat u haar volgen?** Ik hoop dat ik wat heb kunnen losmaken.



HIERMEE SLUITEN WE HET ONDERDEEL 'NOODPAKKET' AF. BLIJF VERBONDEN EN BERUSTEND OPSTANDIG

Tot slot wil ik u graag het volgende meegeven. U kent misschien wel een van de chassidische vertellingen uit de joodse traditie over de **pot met goud**? Er zijn er meer. Ik kies er een en paraphraseer: 'Een man heeft een visioen van een pot met goud. Als hij die toch eens kon bemachtigen, dan zou zijn leven perfect zijn! Hij gaat op zoek, in steden, onder bruggen, op hoeken van straten, tevergeefs en na lange omzwervingen strompelt hij uitgeput terug naar huis. Verkleumd van de kou staat hem niets anders te doen dan het vuur in de haard aan te steken, terwijl hij het hout verplaatst ziet hij hem staan: al die tijd stond de schat al in zijn eigen huis: de pot met goud! Zo dichtbij! Hij had zijn eigen rijkdom, zichzelf over het hoofd gezien. Ook wij kunnen 'lopen van Nietzsche naar Schopenhauer' en die zoektocht is zeker niet zonder zin, maar de wetenschap dat de schat in, bij ieder van onszelf ligt **dat is het echte goud!** Ziedaar de moraal van het hele verhaal.

Als allerlaatste het woord aan Socrates, misschien een troost, misschien een teleurstelling. Hij sprak voordat hij de gifbeker dronk vanwege zijn vermeende goddeloosheid: '**Wij weten het niet**'. Hier wil ik het graag bij laten.

Bij uitgaan muziek: Always look on the bright side of life' Monty Python.

Margriet van Andel

Leusden, oktober 2026

BRONNEN voor lezing ANBO-PCOB 5 oktober 2026

De meeste informatie die ten grondslag ligt aan deze presentatie is afkomstig uit gesprekken met ouderen zelf, tv-fragmenten, internet en vooral veel krantenartikelen (Trouw , AD, NRC).

Maar vooral heb ik met grenzeloos genoeg een aantal boeken gelezen, aanraders voor ieder die zich verder wil verdiepen. In de volgorde waarin ik ze las:

Ouder worden als ervaring, filosofie van het late leven

Suzanne Biewinga, Boom, 2025

Mooi oud zijn, mooi oud worden, een zoektocht

Gertrude Klinkhamer & Joke Roeleveld, Aspekt, 2017

In onze tijd, leven in het calamiteitperk

Tim Fransen, Alfabet Uitgevers, 2026

Psychologie Magazine Special 'Hoopvol leven, licht & lucht in lastige tijden'

2015, editie 13, jg 44, Léon Bouwman

Ontwikkeltijd, verhalen over ouderen en zingeving

Angèle Verkaaik, Kim van den Berg, Annemiek Tuinhof de Moed, KUS, 2026

De kunst van het ouder worden, De grote filosofen over ouderdom

Joep Dohmen & Jan Baars (red.), Ambo 2010

Al eerder gelezen en nu weer als bron gebruikt:

Waarom ben ik hier? Kleine wereldgeschiedenis van zingeving

Rens Bod, Prometheus 2024

De zin van het leven, gesprekken over de essentie van ons bestaansvraag

Fokke Obbema, Atlas, 2019

Ik ben o.k., jij bent o.k., hoe wij kunnen leven en laten leven

Thomas A. Harris, Ambo 1967

366 geloofsgetuigen, mensen waar licht door straalt

Harmen Jansen, Van Warven, 2025

margrietvanandel06102026