

Goed ouder worden is een kunst

Naarmate ik ouder word en in mijn geval ook fysiek beperkter raak, vult mijn huis zich steeds meer met hulpmiddelen zoals een leesbril, steunkousen, orthopedisch schoeisel, een wandelstok en zelfs beademingsapparatuur. Met frisse tegenzin capituleer ik voor deze medische ‘gadgets’ om uiteindelijk te moeten concluderen dat zij een bijdrage leveren aan de verbetering van mijn dagelijks functioneren.

Een acceptatieproces

Een nieuw ‘ding’ wordt mij meestal aangeraden door een ‘hulpverlener’, zoals een arts of een fysiotherapeut. Deze spreekt mij dan indringend, soms met een omhaal van woorden toe en wil mij doen geloven dat dit ‘werktuig’ een verbetering voor mij zal zijn, sterker nog, zelfs mijn levenskwaliteit zal verhogen! Als uiteindelijk de dag gekomen is, dat zo’n ‘redmiddel’ mijn deur door komt, plaats ik hem meestal in de wachtkamer. Het object slingert dan wat rond in de gang, in de keuken of op een kast om daar door mij met argwaan en weerstand bekeken te worden. Na verloop van tijd verandert mijn houding: via negeren word ik toch nieuwsgierig en neem ik het ter hand. Tot zomaar de dag gekomen is, dat ik het ga uitproberen en betast, er wat mee speel en klungel. Langzaam maar zeker wordt

het beproefd op comfort en functionaliteit. Deze wachperiode kan enkele maanden duren, het nieuwe werktuig krijgt stapje voor stapje een vanzelfsprekende plaats in mijn dagelijks bestaan. Eenmaal daadwerkelijk in gebruik blijf ik regelmatig te moeten toegeven dat die leesbril, die speciale schoenen, de beademingsapparatuur inderdaad een verbetering zijn. Activiteiten die ooit als vanzelfsprekend plaatsvonden, blijken nu opnieuw mogelijk te zijn. Een leesbril blijkt een waar hulpmiddel als ik daadwerkelijk beter kan zien. Dit gevecht van afstoten, zoeken, uitproberen en jezelf overwinnen, levert naast ogenblikken van vertwijfeling en somberheid ook momenten van vreugde op. Er blijken wel degelijk mogelijkheden te bestaan om mijn leven te verbeteren, om mijn mobiliteit te vergroten, om mijn toekomstperspectief uit te breiden.

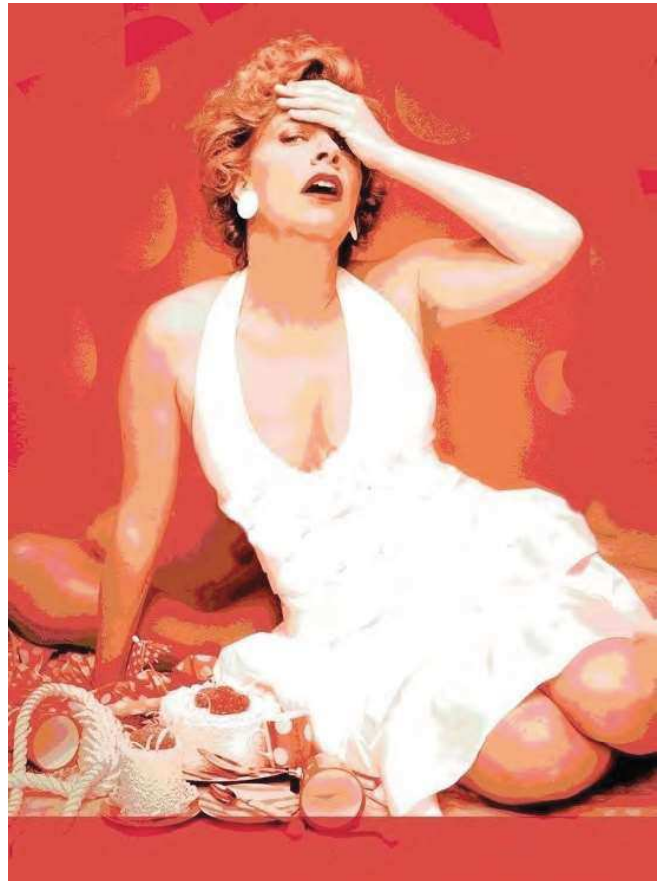
Kracht en moed

Het accepteren van deze realiteit - het gegeven dat we ouder en soms ook stunteliger en afhankelijker worden - vraagt kracht en levenskunst. Soms liggen zwaarmoedigheid of zelfs hoopeloosheid op de loer. Het leven en ons lot zijn soms oneerlijk, zeker als ziekte en afhankelijkheid je treft, het kan in hele nare vormen toeslaan en je leven bepalen. Waar haal je dan de kracht en de moed vandaan om je eigenwaarde te behouden en je te blijven aanpassen aan nieuwe omstandigheden? Welke woorden, welke gedachten zijn dan een inspiratiebron om je levenshouding, je eigenzinnigheid te voeden? Zoveel verschillende situaties, zoveel verschillende mensen, zoveel verschillende gevoelens.

Ikzelf verzamel gedichten, liedjes en tekeningen die mij troost en energie geven. Ze prikkelen mij, dagen uit, om niet zomaar te berusten bij wat er allemaal niet zou kunnen. Ik wil positief blijven, naar mogelijkheden zoeken, mij niet in een hoek laten zetten! Het kan wèl, denk ik vaak!

Troost en prikkels zoeken

Er bestaan juweeltjes van liederen, teksten die mij helpen om de realiteit onverbloemd onder ogen te zien, die mij troosten en stimuleren om mij toe te vertrouwen aan de realiteit en aan het verlangen naar toekomst. Om zo het leven, de pijn, de teleurstelling te verzachten. Wat ik hoop is dat deze teksten mij flexibel en eigenzinnig houden om mijn eigen leven kleur te geven, om zelf keuzes te maken. Welk lied helpt om mijn eigen verzuchtingen te relativeren? Wat helpt om deze



levenshouding te voeden waardoor ik open en eigenwijs in het leven blijf staan?

Momenteel is mijn favoriet Brigitte Kaandorp. "Ik heb een heel zwaar leven ... nee echt heel zwaar ..." Zij bezingt in dit lied op satirische toon haar eigen levenslot, haar eigen verzuchtingen, haar eigen moeite met de zwaarte van het bestaan. Het lied en de komische manier van haar presentatie laten mij lachen, het verlicht, het geeft letterlijk lucht, het verdrijft iedere vorm van zelfmedelijden.

Je gevecht van afwijzen en uitproberen - jezelf overwinnen - combineert momenten van sombere vertwijfeling met inspirerende vreugde.

Zwaar leven

*Ik heb een heel zwaar leven
Echt heel zwaar
Alles is voor mij ontzettend moeilijk
Ik heb echt een heel zwaar leven
Nee, nee maar echt waar
Het leven is voor mij
gewoon ontzettend zwaar*

*Bij mij gaat nooit eens iets vanzelf
daarom ben ik vaak zo moe
Heel veel dingen zijn zo moeilijk
dat ik ze gewoon niet doe
En doe ik wel een keertje iets,
wordt het heel vaak niet gewaardeerd
En daarom gaan veel andere dingen
automatisch ook verkeerd*

*Ik kan vaak ergens niet mee helpen
want dan heb ik ergens pijn
Dat vind ik zelf ook heel vervelend
dat ik er dan niet bij kan zijn
Ik sta natuurlijk ook veel liever
altijd voor de mensen klaar
Maar ja ze moeten maar begrijpen
mijn bestaan is heel erg zwaar*

*Ik heb een heel zwaar leven
Nee, maar echt heel zwaar
Moeilijk moeilijk moeilijk moeilijk
moeilijk
Ik heb echt een heel zwaar leven
Nee, nee maar echt waar
Het leven is voor mij
gewoon ontzettend zwaar*

*Ik zeg ook best wel vaak een afspraak
op het laatste moment af
Dan hebben mensen al gekookt, maar ja
ik ben opeens bekaf
Ik vind ja ze moeten maar begrijpen
dat ik een heel zwaar leven heb
Het is bij hun gewoon vaak vloed
en bij mij gewoon vaak eb*

*Soms dan sta ik bij de kassa
Alles moet daar vlug vlug vlug
En dan ben ik iets vergeten
moet ik helemaal terug
Alle mensen moeten wachten
en dat vinden ze niet fijn
Maar ja dan zien ze ook een keertje
hoe het is om mij te zijn*

*Ik heb een heel zwaar leven
Echt heel zwaar
Moeilijk moeilijk moeilijk moeilijk
moeilijk
Ik heb echt een heel zwaar leven
Nee, nee, nee maar echt waar
Het leven is voor mij
gewoon ontzettend zwaar*

*Ik neem het leven heus zoals het komt
Maar ja, vaak komt het niet
(Nee, nee)
En dan zit ik maar te wachten
en dat geeft mij veel verdriet
Het geluk wordt heel veel mensen
zomaar gratis toegespeeld
Ik begrijp ook niet dat God de boel
zo ongelijk verdeelt*

*En straks lig ik op mijn sterfbed
en dan lig ik in mijn graf
En dan denk ik: pff, 't is zwaar geweest
Gelukkig is het af
En ze zullen bij hun praatjes ook wel
zeggen: het is waar
O, wat was het leven van die vrouw
verschrikkelijk zwaar*

Uit de voorstelling: 'Cabaret voor beginners' door Brigitte Kaandorp.

Dit is waarom ik van kleinkunst houd en vooral van grappige vrouwen. Brigitte Kaandorp staat hoog op mijn lijstje van topvrouwen. Voor de spiegel van mijn badkamer, met de deur her-