

Studieverlof 2007 - 22 okt. – 23 nov. 2007

Aizo Wiebenga

Mijn werk als predikant van de Protestantse gemeente te Sneek, als pastor voor het ouderenpastoraat in 9 zorghuizen, doet mij op een bijzondere manier betrokken zijn op het leven en geloven van de bewoners van deze huizen.

Na een eerste periode van pastorale verkenning, heb ik mij in dit studieverlof willen verdiepen, in de beleving van het oud-zijn.

‘Oud worden is wel mooi, maar oud zijn valt niet mee’, is een vaak gehoorde uitspraak.

Meestal wordt het gezegd door wie ‘op jaren’ zijn én gehandicapt zijn.

Het zijn de meest kwetsbare mensen die veel los hebben moeten laten

De grootste aandacht in mijn studie gaat uit naar ‘de gehandicapte oude dag’, nadat mensen vaak een leven lang gezond zijn geweest. Het gaat dan steeds om de bijzondere situatie van wie daarbij in een verpleeghuis wonen.

Een tweede aandachtspunt daarbij is .

Wat doet het oud zijn in het algemeen met wat en hoe mensen geloven.

Verandert de betekenis van het geloof in de specifieke situatie van het oud zijn. Heeft het dezelfde betekenis als dat het eerder had? Het verslag is het resultaat van de studie van een half studieverlof, daarom zal het laatstgenoemde item later aan bod komen.

Ik begin dit verslag met een beknopte geschiedenis van de plaats van de oudere in de samenleving, de eeuwen door.

Vervolgens sta ik stil bij het specifieke van het (moeten) wonen in een verzorgingshuis (2), leven met dementie (3), en ‘een hersenbloeding en dan’(4).

1 Geschiedenis van de plaats van de oudere in de samenleving.

Hoe was het vroeger om oud te worden. Op zich een heel verhaal. Maar willen we iets begrijpen van de positie van de ouderen in onze samenleving nú, dan is het belangrijk om eens even om te zien.

Oudere mensen zijn er altijd geweest, maar de manier waarop mensen oud werden en hun oud zijn beleefden, is in de loop van de tijd heel verschillend geweest.

Heel lang heeft het veel uitgemaakt of je van hoge of van lage komaf was.

Wie van goede familie was, kreeg een goede verzorging, had te eten, en er werd naar hem of haar omgekeken bij ziekte. Heel anders was dat voor de armlastigen. Oorlogen, hongersnoden en ziekte teisterden hen. Weinigen van hen werden naar ons begrip oud..

Van vóór de Napoleontische tijd zijn vrijwel geen betrouwbare cijfers bekend, maar uit wat we wel weten kan worden opgemaakt dat ook nog lang erna de sterfte onder zuigelingen, kinderen en jong volwassenen enorm was. Dikwijls waren mensen van een jaar of vijftig volkomen aan het einde van hun krachten. Ook toen waren er die 70 of 80 jaar werden, maar het waren grote uitzonderingen.

In de vroege middeleeuwen, als het Romeinse Rijk ten onder is gegaan, is het leven zo hard, dat wie niet meer werken kan eigenlijk overbodig geworden is. Toch bleven de banden van familie en de leer van het christendom garant voor een behoorlijke verzorging van de ouderen in de samenleving. Alleen: het was een kwestie van liefdadigheid, het ging niet om een recht.

In Nederland moet al vanaf de middeleeuwen een onderscheid worden gemaakt tussen het leven op het platteland, waar meerdere generaties bij elkaar woonden, vaak zelfs in hetzelfde huis, en de stad, waar vanaf de zeventiende eeuw meestal niet meer dan twee generaties bijeen woonden. Naast de kinderen, die de zorg hadden voor hun ouders die niet meer konden werken, waren het de gilden, die vaak de oude dag van hun leden verzorgden. Zeer kwetsbaar

waren zij die geen kinderen hadden of niet van een Gilde deel uitmaakten en dat waren er zeer velen. Zij kenden grote armoede ook in een toch betrekkelijk welvarend land als de Republiek der Zeven Verenigde Nederlanden. Zij waren aangewezen op de liefdadigheid van de betere standen. Het zijn in die tijd de christelijke naastenliefde en een grote behoefte aan orde en rust die inspireerden tot het geven van aalmoezen en het stichten van instellingen voor armenzorg. We zien dan dat de kerk en de wereldlijke overheid niet voor elkaar onderdoen. Al heel vroeg kende men zowel kerkelijke armenhuizen als stedelijke, en er ontstonden stichtingen die hofjes exploiteerden.

Voor de Reformatie bestond er nog een andere vorm van zorg voor oudere mensen, namelijk de mogelijkheid zich in te kopen bij een klooster. Maar wie geen geld had, had dat vooruitzicht niet. Pas na omstreeks 1600 boden de gasthuizen meer dan tijdelijk onderkomen voor de 'schamelen' en kon men er tot zijn dood verzorging krijgen.

Het hofje is een typisch Nederlands verschijnsel. Het bood huisvesting aan oude vrouwen en soms ook aan echtparen. Het hofje werd 's nachts afgesloten door een deur of poort. En het leven was gebonden aan allerlei regels. Hier blijkt al een belangrijk feit: wie arm was en oud moest zich laten gezeggen. Welgestelde burgers, regenten, bepaalden hoe het leven in hofje of oudeliedenhuis er uit zag. Ze hadden er een bijzonder fraaie kamer tot hun beschikking, waar op ze op gezette tijden een goede maaltijd lieten serveren. Het is wel terecht zoals ergens opgemerkt werd, dat de zorg voor bejaarden verschillende doeleinden kende: God, de naaste en zichzelf..

Wie, zoveel is duidelijk het ongeluk had oud en arm te zijn behoorde bij een speciale groep. Hij was een hulpbehoevende, aan wie liefdadigheid moest worden bewezen. Veel respect voor ouderen was er niet in die dagen.

In de zorg voor oudere mensen is maar heel langzaam verandering gekomen. Pas in de tweede helft van de 19^e eeuw werd de verzorging in de huizen voor oude mannen en vrouwen wat beter. De grote slaapzalen, waar soms vijftig en meer mensen sliepen en verbleven, zijn nog heel lang gebleven, maar er kwam verwarming en het eten werd beter. Maar wat bleef was de afhankelijke positie.

Belangrijk was de afkondiging van de armenwet van 1854. Dat wil zeggen dat de overheid op grond van deze wet regelen ging optreden. Maar toch bleef de zorg voor ouden van dagen nog lang in handen van particuliere stichtingen. Ook in de dagelijkse gang van zaken in het oudelidentehuis veranderde nog veel. Pas toen na 1900 het aantal bejaarden sterk toenam, begon men werkelijk aandacht te schenken aan het probleem van de ouderen in de samenleving.

Eeuwenlang is het zo geweest dat de mensen werkten tot ze er bij neervielen. Dan werden zij afhankelijk van hun kinderen, de rijkdom van enkelen, of de meelevendheid van de samenleving. Nu kreeg men er oog voor dat het de moeite waard was te proberen oudere mensen financieel onafhankelijk te maken, zodat zij vanaf een bepaalde leeftijd niet meer behoefden te werken. Tussen de beide wereldoorlogen ontstond het 'pensiontetehuis' voor ouderen en werden de eerste moderne bejaardentehuizen opgericht.

De echt grote veranderingen zijn na de tweede wereldoorlog gekomen. Nederland verloor zijn agrarisch karakter. Bij de wederopbouw stond de industriële ontwikkeling voorop. Ook in het beleid voor ouderen kwamen nieuwe ontwikkelingen op gang. Het grote woningtekort stimuleerde de snelle bouw van bejaardentehuizen. Iedereen, ook wie ouder was, kon delen in de welvaart, die vroeger alleen voor enkelen weggelegd was. Eindelijk veranderden gunsten in rechten. Mensen kunnen langer zelfstandig wonen door betere gezondheid en meer financiële armslag. Pas op latere leeftijd neemt men zijn intrek in verzorgingshuizen en verpleeghuizen, meestal als afnemende gezondheid en hoge leeftijd hiertoe noopt.

2. Wonen in een verpleeghuis

Hoe wordt het leven in een verpleeghuis ervaren. 'je moet je leren aanpassen', zei me iemand. Er is kennelijk een soort model waar je in moet passen. Zelfstandig wonend was er meer ruimte voor je eigenheid. Voor je eigen belangstelling. Je eigen manier van leven. Je eigen levensstijl. In het verpleeghuis kom je meer uniformiteit tegen dan eigenheid.

'Niet alleen, schrijft Andriesen, lopen de meeste medewerkers, zusters en broeders, in een uniform, maar ook lijkt jouw bed op dat van de anderen. Jouw kamer is hetzelfde als die van de buurman. Dezelfde gordijnen en elke dag dezelfde borden uit dezelfde keuken.'

Een veel gehoorde uitdrukking is: 'Je kunt bijna niets van jezelf meenemen. Je moet heel wat achterlaten.'

En het huis waar je woont, is dat jouw huis, of kun je dat zo niet meer noemen. Je hebt eigenlijk zelf geen huis meer als je in een verzorgingshuis komt.

En in je dagelijkse ritme moet je je schikken naar de regels van hét huis.

En dan heb je het te doen met een totaal nieuwe woonomgeving. Je woont samen met vele anderen. Je medebewoners ken je niet, maar je wordt wel geacht het leven met hen te delen. De anderen waar je mee samenwoont hebben ook doorgaans een lang leven achter de rug met verdrietigheden en hebben zelf te kampen met handicaps.

Kun je nog wat voor elkaar betekenen?

De communicatie verloopt vaak moeizaam, velen kampen met problemen met het gehoor.

En hoe dan ook, het gevaar van zogenaamde hospitalisatie is groot, je leven is eentonig geworden, het gaat om een kleine gemeenschap. Er komen nog 'van buiten' bij jou langs, maar zelf kom je maar weinig meer buiten de muren van het huis.

Een gevaar is ook dat je min of meer vereenzelvigd wordt met je handicap of 'je niet meer kunnen'. Je bent één van de groep. Jouw levensverhaal, jouw levensgeschiedenis dreigt gemakkelijk op de achtergrond te raken of vergeten te worden. En dat maakt het niet eenvoudig om jezelf te kunnen zijn in een verpleeghuis. Om deze reden is een betrokken pastoraat van grote waarde voor allen die in deze situatie zijn komen te verkeren.

Het mogen vertellen van het eigen verhaal aan iemand die daar betrokken en geduldig open voor staat wil zeggen dat je weer de mens mag zijn die je bent, met jouw verhaal, met jouw levensgeschiedenis, die er toe doet!

De bezoeker is hier iemand die van buiten komt en voor wie degene die bezocht wordt niet iemand van 'de groep' is, maar die mens die meer is dan zijn handicap of beperking en die jij in de gelegenheid stelt om *zichzelf* te kunnen zijn.

In dat contact mag jij ook zelf jezelf zijn

En dat betekent dat je niet komt als degen die alles ziet en kan of wel even zal regelen en weet en op alles een antwoord heeft.

Je mag best laten blijken wat ook jij moeilijk vindt.

Je mag best stotteren.

Als je maar ook zelf echt – authentiek - bent en met een open mind je open stelt voor een echt contact.

3 Leven met dementie

Wie in zorghuizen komt waar ook zogenaamd demente bejaarden wonen en verpleegd worden zal om contact te kunnen maken, zich moeten verdiepen in de eigensoortige problemen die 'leven met dementie' met zich mee brengt, is ook mijn eigen ervaring.

‘Geeft u mij iemand anders om op te zoeken, waar ik wat een gesprek mee kan hebben’ verzucht iemand van de bezoekers van de kerk.

En ook zelf heb ik gezocht en zoek ik naar hoe pastoraat aan dementerende ouderen toch waardevol kan zijn.

In dit hoofdstukje zal het gaan om mijn eigen ervaringen, en wat ik bij anderen daarover op het spoor ben gekomen.

Een familie vertelt wat er allemaal aan een verhuizing naar een zorghuis vooraf is gegaan. Er is een hele voorgeschiedenis.

‘Het was een moeilijke beslissing, waar stap voor stap naar toe geleefd wordt. Lange tijd hebben we niet gezien wat er aan het gebeuren was. Je zegt: iedereen vergeet wel eens wat en als je oud bent, mág je dan eens iets vergeten. Maar het wordt erger als het eigen huis niet teruggevonden kan worden. Je begint je zorgen te maken over de veiligheid. En het minste moment is wel als je moet vertellen, dat ‘verhuizen’ beter is. Hoezo beter?’

Het is goed je die voorgeschiedenis bewust te zijn, wanneer je in het zorghuis in contact komt met dementerende ouderen.

Het dement worden van een levenspartner of een familielid wordt ervaren als een ontluisterend gebeuren. Het brengt veel verdriet mee en gevoelens van onmacht. Vooral omdat je er niets aan kunt doen. Niemand heeft er schuld aan. Maar het is een machteloos gebeuren, een wrede verstoring van de droom van een gezonde oude dag. De communicatie is verbroken. Je kunt niet meer een gesprek met elkaar hebben zoals eerder. De ander is niet meer de ander.

En hoe nu zal in het bezoekwerk inhoud gegeven kunnen worden aan het contact?

‘Een gesprek is immers niet mogelijk en men weet na een half uur al niet meer dat je er was en herkent je bij een volgend bezoek ook niet weer. Heeft het dus zin?’

We gaan zodoende teveel van ons zelf uit, aldus Marinus van den Berg, We willen zelf graag een zekere bevestiging van de zin van dat we naar iemand toegaan, maar doen er beter aan dat nu juist los te laten.

Het is zijn ervaring dat alleen al het feit dat je komt gewaardeerd wordt. Ook al zal er niet veel van een gesprek volgen, maar je bent in ieder geval gekomen.

Dat heeft de waarde van: ‘Ik word niet vergeten; er wordt aan mij gedacht.’

In de gesprekken die hij opvoert valt het op hoe hij ingaat op alles wat gezegd wordt.

‘Wist u dat mijn zwager overleden is?’ Ook als iets niet klopt met de werkelijkheid, gaat hij erop in als zou het zo zijn. Het is de werkelijkheid van je gesprekspartner op dat moment, voor haar is het waarschijnlijk allemaal heel concreet. De zwager heeft waarschijnlijk veel voor de vrouw betekend.

Hij wijst er nog eens op ‘weet’-vragen niet te stellen en dan liever geduldig te wachten op wat aan gespreksstof wordt aangedragen.

Wat al gezegd is wordt herhaald. Gevaarlijk te zeggen dat zij hetzelfde je net nog verteld heeft. Het kan pijnlijk zijn een demente bejaarde te betrappen op zijn of haar vergeetachtigheid.

Heel dikwijls zijn dat ook ‘lieve’ opmerkingen als ‘wat ziet u er jong uit’ of ‘wat een mooie trui heeft u aan’ of ‘hoe heet je’ of je hand wordt vastgepakt. Wat zo gezegd wordt kan heel goed een aanleiding zijn voor een eenvoudig gesprekje.

‘Wat vindt u nou mooi aan mijn trui’.

Het gaat er om zoveel mogelijk in het gesprek bij het ‘hier’ en ‘nu’ te blijven.

Van der Berg interpreteert trouwens dit soort opmerkingen als uitingen van vertrouwen en contact, ook al kun je weinig met elkaar delen, 'goed dat je er bent'.

Bère Miesen wijst er op dat je moet afleren om een reactie te verwachten die voor jou een gesprek tot een gesprek maken. Wij leven met het idee dat er iets zinnigs gezegd moet worden. Maar wat is 'iets zinnigs'?

Het gaat veel meer, concludeer ik dan, om je aanwezigheid.

Bepaalde vermogens zijn weggevallen, maar gevoel voor warmte, voor hartelijkheid en menselijkheid is er voor teruggekomen.

Vak wordt gedacht dat als iemands verstandelijke vermogens gestoord zijn, dan ook zijn gevoelens gestoord zijn.

Dat is heel vaak juist niet waar, volgens Miesen, het gevoelsleven is nog helemaal intact. Het voelt nog. Daarom vraagt ook een demente bejaarde om een tactvolle benadering.

En zij\hij voelt heel goed of je hem of haar serieus neemt.

Ik heb gemerkt dat gesprekken met demente bejaarden, hoewel ze soms korter van duur zijn, niet minder inspannend zijn dan andere gesprekken. Ze vragen evenzeer je persoonlijke inzet. Je kunt ze er niet even tussendoor doen. Er groeit dan geen kans om de ander in zijn eigenheid te ontmoeten.

Bekend is dat demente bejaarden vaak weinig bezoek krijgen.

Ook vanuit de kerk. 'Ze hebben er toch geen weet van' wordt dan gezegd.

Dat is maar de vraag.

Met geduld en enige verdieping kunnen we veel voor demente bejaarden betekenen.

We kunnen hen nabijheid en warmte bieden en attent zijn op en appelleren aan die vermogens die nog intact zijn en waarin we hen ook tot ons eigen geluk en onze vreugde als kostbaar mens mogen ontmoeten.

4. Een hersenbloeding en dan

Gesprek met een mevrouw, die 5 jaargeden een hersenbloeding heeft gehad. Ze is nu 75 jaar en woont na een tijd in een verpleeghuis te zijn opgenomen nu in een verzorgingshuis in een eigen kamer. Haar man is in hun huis blijven wonen, maar is 2 jaar geleden overleden. Tengevolge van de hersenbloeding is ze halfzijdig verlamd geraakt en spreekt moeilijk.

'Het is mij overkomen toen ik in bed lag. Ik weet niet veel meer van de eerste dagen. Was opgenomen in het ziekenhuis. Had eerst ook niet in de gaten wat er met me aan de hand was. Toen ik dat wel ontdekt had, was het voor me als iets tijdelijks, het zou overgaan en het zou dan weer als vanouds zijn. Ik heb dat, geloof ik, langer gehoopt dan anderen. Het kwam ook omdat er eerst nog kleine verbeteringen waren, waar iedereen enthousiast op reageerde.

Die eerste tijd was verschrikkelijk. Aanvankelijk werd ik met een soort lift van bed gehaald. Ik was doodsbang dat ik zou vallen. Ik kwam in een rolstoel waar mijn naam al op stond. Mijn ene arm kon ik nog bewegen. Maar ik kon nergens meer bij. Was niet in staat een boterham te smeren. Ik morste bij alles en kreeg een slab voor.

Het ergste was dat ik bij alles geholpen moest worden, die afhankelijkheid, ik was mijn vrijheid kwijt.

Ik had zo graag nog iets over mijn leven opgeschreven. Ik had iets met foto's willen doen.

Ik kan niet meer een mooi presentje voor iemand maken.

Wat zou ik graag nog eens.....

De bijna dagelijkse therapie en logopedie hebben me in die beginperiode gemotiveerd om mijn best te doen. Alles wat ik geleerd heb toch weer zelf te kunnen doen was een overwinning. Ik kan nu weer zelfstandig naar de wc gaan en ik heb leren schrijven met mijn linker hand. Het kost me veel moeite maar ik kan zelf een kaart schrijven en ik kan zelf mijn jas aantrekken. Het geeft je iets van je gevoel van eigenwaarde terug als je kunt zeggen 'dat kan ik zelf wel'. Ik ben er best wel trots op dat ik uit het verpleeghuis hier nu ben komen wonen.

Ik wil eerst zeggen dat ik het heel moeilijk blijf vinden. Soms ben ik enorm opstandig..... waarom moet mij dit overkomen. Voel ik mij vaak zó machteloos. Het zitten in die rolstoel, mijn vrijheid kwijt, éúwig zitten, een kleine wereld.

Ook de afhankelijkheid; je wordt te laat uit bed gehaald, er zit geen koekje bij de koffie, je kunt je niet zelf opmaken of de oorbellen in doen die je leuk vindt.

Je moet voorzichtig reageren op de verpleging, kunt alles niet zeggen, want je bent afhankelijk van ze.

Het went ook nooit dat mensen over je hoofd heen tegen elkaar praten of je van uit de hoogte aanspreken. Ik zeg ook regelmatig tegen wie me opzoekt 'ga eerst maar zitten'.

Anderzijds merk ik dat ik gaandeweg wel weer kan genieten van dingen. En dat ik niet alléén meer bezig ben met mijn beperkingen maar ook op mijn mogelijkheden let. Ik kan weer als vanouds genieten van de eigenheid van elk seizoen, het ondergaan van de zon en van de vogels in de tuin hier. Ik concentreer me op wat er in de familie gebeurt en wil onthouden wat iedereen me vertelt en mee bezig is en ik wil beslist bij een verjaardag op tijd een kaart sturen. Ik lees ook weer regelmatig de krant om op de hoogte te blijven van wat er in de wereld gebeurt. Nee, ik kijk nauwelijks naar het journaal e.d. Er komt dan te veel ellende ineens op me af en heb daar moeite mee. Bij het lezen van de krant kan ik selecteren.

Wat mijn geloof aangaat is er niet zoveel veranderd met hoe ik denk en geloof ten opzichte van vóórdat ik de hersenbloeding kreeg. Ik heb de erge dingen die een mens overkomen nooit in een relatie kunnen zien tot God. Dat kán God een mens toch niet aandoen.

Ik ben wel heel boos geweest, woedend, teleurgesteld over wat me is overkomen, maar niet dat ik iets of iemand daar de schuld van kan geven.

Ik kijk iedere zondagmorgen naar de diensten op televisie van ds. Schuller in Cristal Cathedral. De diensten zijn mooi en warm. Ik heb veel aan de verhalen van mensen die ervaren hebben nieuwe kracht te krijgen om na iets ergs in hun leven weer door te kunnen gaan.

Dat deed Jezus toch ook, mensen weer nieuwe mogelijkheden geven.

Zo geloof ik dat God er ook voor mij is.