

Hoezo nog?!

Door **Marja van Aken**, psychotherapeut en coach (Van Aken Consult), supervisor en cursusgever van de NVGP en de VKP, supervisor AFT van de NVvP en leersupervisor van de NVP.

Ouder wordend horen we regelmatig: ‘Werk je nog?’ Of: ‘Je ziet er nog goed uit.’ Dergelijke uitspraken en onze reacties daarop zijn steeds vaker onderwerp van gesprek tussen ons, de vele collega’s van de NVGP rond de pensioenleeftijd. Hoezo nog?! Zo ontstond de wens in breder verband te reflecteren over ouder worden in relatie tot wie je bent, persoonlijk en als professional, en een vertaalslag naar de toekomst te maken. En de workshop ‘Hoezo nog...! Kansen, dilemma’s, voetangels en klemmen voor de oudere psychotherapeut’ voor het NVGP-congres van 2014 met als vervolg daarop deze overpeinzingen waren geboren. We zijn niet de eersten die zich hiermee bezighouden. Willem Vogelaar gaf eind jaren negentig op een NVGP-congres de workshop ‘De oudere psychotherapeut’. Ik voelde me daar toen als vijftiger veel te jong voor.

‘Oud worden overkomt iedereen’, hoorde ik laatst. ‘Alleen niet mij, dacht ik’, voegde de spreker er aan toe. Misschien geldt dat ook voor ons, oudere psychotherapeuten, en blijft die kennis op cognitief niveau hangen. Wij worden anders oud dan onze ouders. De meesten van hen maakten de Tweede Wereldoorlog mee. Zij waren in hun verdere ontwikkeling vooral op stabili-

satie gericht. Ons cohort was een voorhoede voor een nieuwe tijd. We waren minder gezagsgetrouw, maakten de studentenrevolutie van ‘68 mee en de hippietijd rond de jaren zeventig. Wij gingen de wereld veranderen. De wereld is veranderd, al dan niet door onze inmenging. Zijn we weer wegbereiders, nu voor een nieuwe manier van ouder worden, of hebben we het wel gezien en nemen we als de meesten van onze ouders plaats ‘achter de geraniums’?

Er zit veel vast aan ouder worden, persoonlijk zowel als professioneel. ‘Iedereen wil oud worden, niemand wil het zijn’ wordt vaak gezegd. Het is een uitdaging een weg te vinden in de ambivalentie tussen doorgaan alsof er niets aan de hand is en een vermoeide, teleurgestelde held of heldin zijn. In het verzet tegen het ‘nog’, zit dit dilemma. Onze gesprekken over het ouder worden gingen over maatschappelijke, professionele en persoonlijke uitdagingen en veranderingen, over hoe om te gaan met deze nieuwe levensfase.

Beweging in het landschap

Kijkend via de media naar het maatschappelijk landschap is de eerste indruk de

stereotypering van ouderen; verweerde babyboomers die altijd op reis zijn of in verval zijnde, zielige, in luiers op de dood wachtende oudjes. Zo zou je je afgedankt kunnen gaan voelen door de samenleving. Niet in alle culturen is dat zo, zoals Jared Diamond beschrijft in *The world until yesterday* (2012).

Tegelijkertijd zijn ouderen een steeds belangrijker groep, er zijn er veel van en veel ervan zijn mondig. Dat geeft beweging in het maatschappelijke landschap, waar überhaupt ten aanzien van leeftijd veel te zien is. Soms nemen jongeren de plaats in van ouderen en soms zie je ouderen waar je jongeren verwacht. Reden dus om het beeld dat we van leeftijdscohorten hebben te nuanceren.

Kijken we bijvoorbeeld naar politieke leiders, dan zien we dat dit vroeger voornamelijk oudere heren waren. Nu maken in heel Europa veertigers de dienst uit. Onze premier is daar een voorbeeld van, maar ook die van Italië (Renzi), België (Michel), Estland (Rõivas) en Malta (Muscat). Allemaal mannen, maar er zijn ook jongere vrouwen op belangrijke politieke posten. Zo heeft Nederland in Jeanine Hennis en Melanie Schulz van Haagen twee vrouwelijke veertigers als minister en in Zweden is Aida Hadzialic een 27-jarige vrouwelijke minister van onderwijs. De plaats van oudere mannen wordt nu ook door oudere vrouwelijke wereldleiders ingenomen. Duitsland, Litouwen, IJsland, Ierland en Bangladesh hebben een oudere vrouwelijke premier, de wereldleider van het Leger des Heils is een vrouw en dan zijn er nog invloedrijke vrouwen op belangrijke posi-

ties zoals Christine Lagarde en Janet Yellen. Ouderen nemen meer en meer een podium in. Ook letterlijk en niet alleen via omroep MAX. Veel sterren van toen zijn nu als oudere musicus actief: Neil Diamond, Leonard Cohen, de Rolling Stones, U2, Herman van Veen, Henny Vrienten. Allemaal mannen, maar ook Marianne Faithfull, Joan Baez en Kate Bush zijn nog op het podium te zien. In films krijgt het thema ouder worden in alle facetten aandacht, zoals in het ontroerende *Amour* of de vrolijkere films *The Best Exotic Marigold Hotel*, *Tous Ensemble* en *Hope Springs*. Oudere vrouwelijke filmsterren blijven gevraagd, zoals Hellen Mirren, Judy Dench, Meryl Streep, Charlotte Rampling en Catherina Deneuve.

In de media blijft jeugd een dominant schoonheidsideaal, vooral voor vrouwen.

Evolutionair is dat wel te verklaren. Maar ook daar is een tegenbeweging te zien, al zullen de foto's die Erwin Olaf van oudere vrouwen maakte niet ieders ideaal zijn. Maar van Helen Mirren (69) als gezicht van het cosmeticamerk L'Oreal (wat zij overnam van de 75-jarige Jane Fonda) wordt verwacht dat ze een breder publiek aanspreekt. Niet onlogisch als je ziet dat het fotoboek *Advanced Style* van Ari Seth Cohen (2012), waarin hij modieuze 65+vrouwen portretteerde en de daar aan voorafgaande filmpjes op YouTube zo'n groot succes werden. Zo'n succes zelfs dat er een documentaire van gemaakt is, vertoond op het laatste IDFA en al uitverkocht in de voorverkoop. Maar ook de onverhulde foto's van Joyce Tenneson in het boek *Wise Women* (2002) krijgen een breed publiek.

Niet iedereen is het gegeven oud te worden als bovenstaande rolmodellen. Zij hoeven dan echter niet meteen als zielig benaderd te worden, zelfs als verval duidelijk aanwezig is. De documentaire *Oudtopia* van de VPRO, toont hoe twee dertigers op respectvolle en liefdevolle wijze oprecht geïnteresseerd met ouderen in een verpleeghuis in gesprek zijn. Je hóeft je dus als oudere niet afgedankt te voelen.

Ons werk

Voor veel mensen ligt het einde van hun werkzame leven vast, vaak kijkt men er ook naar uit. Voor professionals, zoals de psychotherapeut, hoeft dit niet op te gaan. Ook na de pensioengerechtigde leeftijd kan men met het vak bezig zijn.

Velen houden ook te veel van hun werk om er rigoureuus mee te stoppen. Als professional in de ggz hebben we veel veranderingen meegemaakt. Organisaties kantelden, werden platter, slanker, *lean and mean*, slagvaardig, flexibel en 'lerend'. De bureaucrativering rukte op, 'cliënten houden me van mijn administratie af'. Voeg daarbij de macht van de zorgverzekeraar. Psychotherapie, waar ons hart ligt, staat ernstig onder druk. We dreigen aan ons succes ten onder te gaan. De aanslag op ons erfgoed, waar we als persoon en als professional veel in geïnvesteerd hebben, is pijnlijk.

Daarnaast verandert ons vak ook inhoudelijk snel. Er zijn veel nieuwe modellen zoals EFT, MBT, AFT, DIT. Onze jongere collega's weten in dat opzicht meer dan de meesten van ons. Zij hebben ook meer zake-

lijk en politiek inzicht, iets wat *not done* was toen ons cohort werd opgeleid. Willen we van deze ontwikkelingen iets meenemen, en zo ja wat, of wordt het een zuur 'oude wijn in nieuwe zakken'? En wat doen we met de angst voorbijgestreefd te worden door de jongere generatie? Kunnen we erkennen dat de jongere generatie op bepaalde terreinen meer weet dan wij en tegelijkertijd aan hen overbrengen wat we aan ervaring en aan impliciete kennis hebben opgebouwd? Moeten we daar niet meer ons best voor doen en het gesprek aangaan of trekken we ons verongelikt terug?

Wij staan anders in ons vak dan aan het begin van onze loopbaan. We zijn daarbij in het goede gezelschap van Freud en Jung. Van hen is bekend dat ze naarmate ze ouder werden meer publiceerden, minder direct patiëntencontact hadden en hun theoretische kennis meer verbreedden naar sociale vraagstukken.

Op dit punt in onze loopbaan kunnen een aantal vragen voorbij komen zoals:

- Wat is er terechtgekomen van de fantasieën over ons vak toen we aan het begin van onze loopbaan stonden? Hoe kijken we trouwens terug op onze loopbaan, wetend dat wat we droomden niet uitkwam en ook niet meer uit zal komen?
- Hoe staan we ten opzichte van de bruikbaarheid van de theoretische kennis die we opdeden?
- We weten meer. Snappen we de essentie van ons vak beter, vertrouwen we minder op methodieken en theoretische stromingen en meer op de kracht van de cliënt, compassie, fatsoen en *common sense* zoals

Goldberg in *The Seasoned Psychotherapist* (1992) stelt? Zijn we daardoor realistischer met betrekking tot wat er te bereiken is of gedesillusioneerd?

- Wat is de invloed van alles wat we in ons vak gehoord hebben op ons persoonlijk? Kunnen we door het ontgiften in contact met cliënten beter omgaan met essentiële levensvragen, zowel voor onze cliënten als voor ons zelf - vragen over verlies, eenzaamheid, wanhoop, ouderdom? Of voelen we ons emotioneel uitgewrongen of zelfs secundair getraumatiseerd?
- Hoe lang willen we doorgaan met het inzetten van onze vakkennis en zo ja op welke manier? Veel van ons willen minder werken of doen dat al. Wat betekent dat voor onze identiteit? De insteek in ons vak is meer altruïsme en moraliteit dan financieel gewin. Dat maakt dat onze identiteit ook meer verbonden is met ons vak en we daarin kwetsbaarder zijn dan veel andere beroepsgroepen.
- Wat te doen ten aanzien van het contact met onze collega's, onze *peer group*, het sociale deel van ons werk, onze psychologische voeding, bron van zelfwaardering en zelfrespect en wat ten aanzien van de angst voor sociaal isolement?
- Wat te doen met betrekking tot onze relatie met de NVGP? Velen van ons zijn of waren centrale figuren binnen de vereniging. Het is onvermijdelijk dat we meer aan de zijlijn komen te staan. Verdragen we dat het roer anders gaat staan en kunnen we toch betrokken blijven? Zeggen we ons lidmaatschap op als we geen groepen meer doen of verrichten we

werk aan de zijlijn in de wetenschap dat we veel te bieden hebben, al is het in een andere vorm? Bijvoorbeeld door te publiceren (de redactie is hier altijd zeer behulpzaam bij), deel uit te maken van een denktank of het geven van workshops.

Verlies en geluk

Op persoonlijk gebied komen we voor fysieke, mentale en relationele uitdagingen te staan: ben je boven de vijftig al kwetsbaarder, fysiek en psychologisch krijgen we naarmate we ouder worden letterlijk en figuurlijk een dunnere huid. Een permanente fysieke onzekerheid en dreiging ligt op de loer, een klein pijntje kan duiden op een ernstige kwaal, maar kan ook niet meer zijn dan dat. We kunnen fysiek minder, hebben minder spierkracht en zijn trager. Hoe je daartoe te verhouden en hoe om te gaan met de reacties van de omgeving? Staan we zelf ongeduldig in de rij achter een trage bejaarde of zijn we er zelf al zo een?

Onze levensverwachting is hoger, maar geldt dat ook voor jou persoonlijk? Mensen om ons heen vallen immers ook zomaar om. Bovendien, hoe worden we oud en waar doen we dat? Recente discussies over omstandigheden in verpleeghuizen maken niet vrolijk. Mannen en vrouwen verouderen verschillend. We groeien meer naar elkaar toe, worden androgyn, wat betekent dat voor onze contacten? Ook onze hersenen veranderen, we vergeten meer, denken langzamer, wat de angst voor dementie en alzheimer op kan roepen. Maar het oudere brein is ook stressbestendig en kan beter omgaan com-

plexe situaties zoals Aleman in *Het seniorenbrein* (2012) beschrijft. Misschien denken we trouwens wel langzamer omdat we meerdere opties overwegen.

Ondanks al deze beperkingen scoren ouderen in onderzoek op de dimensie geluk hoger dan jongeren en geven mensen tussen de 82 en de 85 jaar zichzelf voor deze periode het hoogste gelukcijfer, schrijft David Brooks in *NRC Handelsblad* van 9 december 2014. Hij verklaart dit uit het feit dat we multifocaal worden, het vermogen krijgen om situaties uit meerdere perspectieven te beschrijven. We kunnen beter tegenstrijdige eisen in situaties hanteren en ons makkelijker neerleggen bij de mindere kanten van het leven, we hebben immers geleerd dat tegenslagen niet het einde van de wereld betekenen. Zo zijn wij dus gemiddeld genomen wijzer geworden. Een voorbeeld hiervan zijn de artikelen van Pieter Steins in *NRC Handelsblad*, Albert de Lange in *het Parool* en René Gude in *de Volkskrant*, waarin ze op indrukwekkende wijze beschrijven hoe ze omgaan met hun levensbedreigende ziekte en de naderende dood. Zij geven een voorbeeld hoe verlies verwerken niet loslaten hoeft te zijn, maar anders leren vasthouden.

Het is een uitdaging voor ons, persoonlijk en professioneel, in deze nieuwe levensfase nieuwe wegen in te slaan, onze verworvenheden op andere manieren te gebruiken, in het besef dat er op een aantal terreinen verlies is. Het is niet onmogelijk dat wij, als verliesdeskundigen, daar goed genoeg voor zijn toegerust. Dat we door het ontgiften van emoties van onze cliënten beter in staat

zijn om te gaan met gevoelens die inherent zijn aan ouder worden zoals verlies, eenzaamheid en wanhoop, waardoor er ruimte kan ontstaan voor de positieve kanten van het ouder worden, zoals door David Brooks beschreven is. We kunnen daarbij als oudere NVGP-leden ook veel aan elkaar hebben.

Vanuit de deelnemers van de workshop zijn er plannen daar verder vorm aan te geven. Als u dit leest heeft u daar vermoedelijk al kennis van kunnen nemen via de nieuwsbrief van de NVGP. Zo niet, dan kunt u als u geïnteresseerd bent contact opnemen met Marieke van den Heuvel, mariekeheuvel44@gmail.com.

Literatuur

Aleman, A. (2012). *Het Seniorenbrein*. Amsterdam / Antwerpen: Atlas Contact.

Brooks, D. (2014). Domweg gelukkig na je tachtigste, *NRC Handelsblad*, 9 december 2014.

Cohen, A. S. (2012). *Advanced Style*. Brooklyn, New York: Powerhouse Books.

Diamond, J. (2012). *The World until Yesterday*. London: Alan Lane.

Goldberg, C. (1992). *The Seasoned Psychotherapist*. New York / Londen: W.W. Norton & Company.

Tenneson, J. (2002). *Wise Women*. New York: Bulfinch Press.