



# EEN LICHTE GEMEENSCHAP

Roelof Hortulanus

LEZING 2E LUSTRUM POWER-AMERSFOORT, 12 NOVEMBER 2017



## Inhoud

Wat is POWER-Amersfoort eigenlijk? .....	2
Een lichte gemeenschap.....	2
Een breed gezondheidsbegrip.....	3
Het belang van actieve kunstbeoefening.....	5
Bijdragen aan de maatschappij .....	7
Onontkoombare veranderingen.....	8
Een kleinood om trots op te zijn .....	10
Literatuurverwijzingen .....	12

## Wat is POWER-Amersfoort eigenlijk?

Ik had een gesprek met een vriend van mij, die ik vertelde over het jubileum van vandaag. Hij stelde mij een aantal vragen. Ik deel ze met u, en wat ik hem voor antwoorden gaf.

### **Wat is Power-Amersfoort eigenlijk?**

Zo'n paar honderd ouderen, de meesten in hun derde levensfase, die samen leuke dingen doen, al zo'n tien jaar lang.

En ook een bundeling van allerlei initiatieven van ouderen zelf, vooral voor henzelf en soms ook voor anderen in de lokale gemeenschap.

### **Je zegt, dat ze tien jaar bestaan, is het gewoon een vereniging dan?**

Nee, het is geen vereniging met één doel, zoals een koorvereniging; het is ook geen belangengroep, zoals de Anbo; ook geen servicebureau, dat leuke activiteiten aanbiedt.

Het is meer een informeel verband van mensen met een bepaalde geestverwantschap en levenshouding, die willen stilstaan bij goed ouder worden.

### **Maar wat houdt ze dan zo lang bij elkaar, tien jaar is niet niks toch? En vertel eens iets over die geestverwantschap en levenshouding.**

Ik denk dat de stabiliteit iets te maken heeft met die geestverwantschap en levenshouding. De deelnemers vormen een sociaal verband, zonder veel regels, zonder hiërarchie, sterk leunend op wat zij zelf bedenken en organiseren.

Een dergelijk sociaal verband kan zich organisch ontwikkelen. Er is ruimte voor dynamiek op basis van een gezamenlijk houvast. Dat houvast zit hem volgens mij in een gezamenlijk gevoelde vrijheid en elkaar treffen op basis van interesses met een open, actieve, nieuwsgierige en reflectieve levenshouding.

## Een lichte gemeenschap

Je zou het een voorbeeld van lichte gemeenschap kunnen noemen. Dat is een samenspel van mensen in een goede balans tussen hun behoefte aan persoonlijke autonomie en keuzevrijheid enerzijds en het verlangen naar ontmoeting en sociale binding anderzijds.

### **Je schetst wel een beeld van goed gesitueerde mensen, die het met elkaar getroffen hebben in zo'n lichte gemeenschap.**

Nee, dat is een te makkelijk, te stereotiep beeld. Oké, de meesten zullen een hogere opleiding hebben, autochtoon zijn, vaker in Amersfoort zuid of de binnenstad wonen. En ja, daar horen bepaalde omgangsvormen, een zekere taalvaardigheid en interesses bij.

Maar toch zou ik eerder zeggen: het zijn actieve mensen. Mensen, die ook los van Power, activiteiten ondernemen. Mensen die cultuurminnend zijn, met redelijk veel zelfvertrouwen, sportief ook, reflecterend, niet bang voor wat diepgang, niet super bekakt, arrogant of superieur.

## **Homogeniteit**

De geestverwantschap en levenshouding lijken mij bepalender. Die bewerkstelligen een zekere homogeniteit. Er heerst vertrouwen, openheid, men gunt elkaar wat, er zijn geen grote bepalende ego's. En het zijn leeftijdsgenoten, die zich niet meer zo hoeven te bewijzen en wat beschouwender in het leven kunnen en willen staan.

De homogeniteit van zo'n lichte gemeenschap is niet gebaseerd op strakke, na te leven normen, zoals in een zware gemeenschap. Er zijn natuurlijk wel normen, maar als je er niet bij thuis voelt dan staat het je vrij uit te treden, net zoals het toetreden een vrije keuze is.

## **Verschillen**

Het type homogeniteit van een lichte gemeenschap maakt het mogelijk allerlei verschillen te benutten:

- Verschillende talenten krijgen alle kans.
- Er is ruimte voor initiatiefnemers, trekkers, verbinders, uitwerkers; mensen die anderen faciliteren met hun kennis of kunde; mensen, die verantwoordelijkheid nemen; mensen die helpen en ondersteunen; ze vinden elkaar makkelijk.
- Er kunnen ook verschillende doelen nagestreefd worden: reflecteren op het ouder worden; allerlei vormen van ontspanning; maatschappelijk van betekenis zijn; omgaan met verandering.
- En als je zelf een goed idee hebt, dan kan je de powergemeenschap benutten om dat idee tot uitvoering te brengen.

Ik denk dat de geestverwantschap en actieve levenshouding een sfeer van onderlinge welwillendheid met zich meebrengt, die een rijke voedingsbodem is voor vele initiatieven en activiteiten.

## **Vertel eens wat meer over die initiatieven en activiteiten.**

Kenmerkend voor Power is dat er zowel discussie- en ontmoetingsactiviteiten zijn, als specifieke activiteiten voor kleinere groepen:

- Sportieve activiteiten voor de gezondheid
- Culturele activiteiten ter ontspanning en creativiteit
- Activiteiten om iets bij te dragen aan de samenleving
- Activiteiten, waarbij men de veranderingen in het ouder worden overdenkt

Je zou kunnen zeggen dat dat belangrijke aspecten van ieders leven zijn. Ze werken soms op elkaar in en krijgen vaak een eigen betekenis bij het ouder worden.

## **Een breed gezondheidsbegrip**

**Je noemde net gezondheid. Dat hoor je vaak: "Zolang ik maar gezond blijf, kan ik doen wat ik wil" of "Als ik maar niet afhankelijk word, dat lijkt me verschrikkelijk".**

Bewegen en gezond eten zijn belangrijk en de eigen regie deels uit handen geven is moeilijk, maar dat is toch niet het enige.

### **Age coding**

We zijn allemaal in zekere zin gevoelig voor *age coding*, een begrip dat Clary Krekula (docent aan de Karlstad Universiteit in Zweden) introduceerde. Zij beschrijft hoe er onderscheid wordt gemaakt, gebaseerd op leeftijd: stereotype beelden in de samenleving over wat oud zijn betekent.

Veel mensen internaliseren dergelijke beelden en gaan zich daarnaar gedragen. Maar je kunt je er ook tegen verzetten. Dan ontken je bijvoorbeeld dat leeftijd ertoe doet of gedraag je je bewust als een jonger iemand.

### **Kwetsbaar of vitaal?**

In breder perspectief zou je kunnen zeggen, dat de tijd, waarin oud zijn getypeerd werd in termen van kwetsbaarheid, onproductiviteit, achteruitgang en afhankelijkheid langzamerhand voorbij is. Tegenwoordig wordt oud meer en meer getypeerd in termen van succesvol, productief en vitaal. Denk aan: gezond ouder worden via voeding en beweging, productief zijn als vrijwilliger of oppas, autonoom zijn en zelfredzaam.

### **Zingeingsvragen**

Goed ouder worden met zingeingsvragen op de voorgrond, onttrekt zich aan de tegenstelling afhankelijk/kwetsbaar versus autonoom/vitaal. Zie het boek van mijn collega's Peter Derkx, Alexander Maas en Anja Machielse: *Goed ouder worden*; en dat van Jan Baars: *Het nieuwe ouder worden*.

Autonomie en zelfredzaamheid moeten niet tegenover afhankelijkheid en kwetsbaarheid geplaatst worden. Daarmee doen we ons zelf en de ander tekort; ook degenen die kampen met tegenslag en beperking.

### **Positieve gezondheid**

In dat opzicht is het goed stil te staan bij het begrip *positieve gezondheid* van Machteld Huber (van het Institute for Positive Health). Haar aanbeveling is: heroverweeg uw opvatting over gezondheid. Kijk daarbij vooral naar het vermogen van mensen zich aan te passen en zelf de regie te voeren over de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven.

Huber onderscheidt zes hoofddimensies:

- lichaamsfuncties (fitheid, pijn),
- mentaal welbevinden (vrolijk zijn, concentreren, jezelf accepteren, gevoel van controle, omgaan met verandering),
- kwaliteit van leven (genieten, gelukkig zijn, balans ervaren, veilig voelen, rond kunnen komen)
- sociaal-maatschappelijke participatie (meedoen via sociale contacten, steun van anderen ervaren, zinvolle dingen doen, interesse in de maatschappij tonen)
- dagelijks functioneren (je grenzen kennen, omgaan met tijd, hulp kunnen vragen, zorgen voor jezelf)

- zingeving (levenslust, idealen willen bereiken, vertrouwen hebben, accepteren, blijven leren, dankbaar kunnen zijn).

Zij vat gezond zijn dus veel breder op. Eventuele kwetsbaarheid op één deelterrein bepaalt niet direct iemands gezondheid. De verschillende dimensies kunnen elkaar ook compenseren. En nog belangrijker: kwetsbaarheid op een deelterrein is niet bepalend voor iemands identiteit. We hoeven ons als oudere dus niet uitsluitend te richten op de klassieke definitie van gezondheid (een gezond lichaam en een gezonde geest). Ook al is die belangrijk, en al is het vervelend zere knieën, een onzeker evenwicht, of geheugenlacunes te hebben.

### **Actief in het leven staan**

Power geeft ons de gelegenheid bij deze hoofddimensies stil te staan, en er eventueel opnieuw inhoud aan te geven. Het is immers goed om, naarmate wij ouder worden, steeds opnieuw inhoud te geven aan wat actief in het leven staan voor ons kan betekenen. Ook als wij zorgafhankelijk worden, blijft dat een relevante vraag. Het is goed om daarbij stil te staan vanuit een relatief vitale positie. Dat doen wij individueel, of samen met onze partner, kinderen of vrienden. Maar ook in de onderlinge betrokkenheid en de activiteiten van de Power-gemeenschap is daar ruimte voor.

## Het belang van actieve kunstbeoefening

### **Als je zo naar gezond ouder worden kijkt, dan omvat dat zeker ook ontspannende creatieve activiteiten?**

Zeker. De baanbrekende Amerikaanse psychiater en gerontoloog Gene Cohen benadrukt in zijn boek *The Creative Age: Awakening human potential in the second half of life* dat onze hersenen nieuwe cellen blijven aanmaken zolang we nieuwe uitdagende activiteiten ondernemen. Kunstbeoefening op latere leeftijd is daar een goed voorbeeld van. Er verschijnen steeds meer onderzoeksresultaten die het belang van cultuurparticipatie en zeker ook actieve kunstbeoefening voor de gezondheid en het welzijn van ouderen bevestigen.

### **Intrinsieke behoeften**

Zelf deed ik onderzoek naar de relatie tussen amateurkunst en welzijn bij ouderen: *Kunst met ambitie; naar een lokaal faciliterings- en stimuleringsbeleid voor kunstbeoefening door ouderen*. Daarin werd de uiteenlopende betekenis van creatieve activiteiten duidelijk. We hebben het over dansen, zingen, theater, beeldende kunst, musiceren, vertelkunst, film en fotograferen, et cetera.

- Kunstbeoefening vervult intrinsieke behoeften, zoals willen leren, een ambitie vervullen, naar buiten treden, trots zijn op een eigen prestatie.
- Kunstbeoefening fungeert als katalysator van emoties bij *life events* en verlieservaringen.
- Kunstbeoefening geeft mentale kracht; beoefenaars hebben bijvoorbeeld een doel, accepteren zichzelf, krijgen greep op het bestaan, ervaren iets eigens of voelen dat het ze lichamelijk goed doet.
- Kunstbeoefening leidt tot het samen iets realiseren, tot je recht komen, ergens bij horen, je ergens bij thuis voelen.

## **Langlevekunst**

Mede uit dit onderzoek zijn vele *Langlevekunst*-projecten voortgekomen (te vinden op het internet). Zij maken duidelijk dat culturele interventies van betekenis zijn, zelfs voor zeer kwetsbare mensen op zeer hoge leeftijd. Ontroerende voorbeelden zijn te zien in de documentaires van *Care and Culture*. Die laten zien dat ouderen niet uitsluitend passieve ontvangers van zorg en steun zijn, maar mensen met eigen ideeën, die iets te vertellen hebben, mensen met talenten om te bewonderen en gaven om te delen. Kunstbeoefening stelt mensen in staat actief te blijven en een volwaardig leven te leiden, ook als hun capaciteiten afnemen. De verlengde oude dag, de vierde levensfase kent eigen, unieke mogelijkheden.

## **Diepere lagen**

Maar óók voor ons vitale ouderen geldt, dat actief met kunst bezig zijn de diepere lagen van ons bestaan raken: het verbindt ons met onze eigenwaarde, het boort onze talenten aan, het is een vorm van ontplooiing, een uitdaging.

En minder hoogdravend: actief met kunst bezig zijn is een compenserend mechanisme. We worden psychisch weerbaarder en accepteren daardoor makkelijker onze lichamelijke klachten. Het draagt bij aan ons sociaal functioneren of het is gewoon een afleiding van onze dagelijkse besognes.

Het zou zo maar kunnen dat veel aanwezigen hier hun actieve levenshouding uitdrukken in veel meer activiteiten, dan die waarin Power voorziet. De vitale ouderen binnen Power zijn in ieder geval goed bezig door de mogelijkheden voor ontspannende creatieve activiteiten te benutten.

## **Gemeentelijk ouderenbeleid**

Power zou ook voor het gemeentelijk ouderenbeleid een markant voorbeeld moeten zijn van een op eigen benen staand informeel verband, dat best af en toe gefaciliteerd mag worden.

Een beetje gemeente heeft een breed cultureel klimaat: een palet van professioneel cultureel leven, amateurkunstbeoefening, vrijwilligers in de kunst en informele sociale verbanden, zoals Power, die zich ook richten op kunstparticipatie en kunstbeoefening. Beleidsargumenten te over:

- Kunst verbindt persoonlijke interesse met zingeving, sociaal contact én gezondheid (welzijnsbeleid);
- Kunst verbindt kwetsbaarheid en kracht in de mens (brede definitie van gezondheid (wmo-beleid));
- Kunst werkt in lichamelijk, mentaal en sociaal opzicht preventief (wmo-beleid);
- Kunst bevordert diversiteit op een natuurlijke en positieve manier: ze raakt meer en meer gedemocratiseerd, is niet zo kostbaar, en veelal ambachtelijk, dat wil zeggen niet zo talig en gericht op doen (inclusiebeleid).

Nederland loopt wat dat betreft achter. In het Europees Jaar van actief ouder worden, informeel leren en solidariteit tussen generaties is dat duidelijk geworden.

Nederland is vooral met zijn zorg- en pensioenstelsel bezig. In Amerika nota bene is een *Elders share the arts*-programma opgezet door de federale overheid, omdat men daar het belang en de positieve effecten ervan ziet.

## Bijdragen aan de maatschappij

### **Kunstbeoefening is natuurlijk leuk, maar er zijn toch wel meer uitdagingen te bedenken?**

Zeker. Velen van onze leeftijd zijn goed opgeleid, hebben werkervaring en zijn gemotiveerd om op de een of andere manier van betekenis te zijn voor de maatschappij. Sommigen werken gewoon door, anderen dragen hun steentje bij in familieverband. Weer anderen zijn vrijwilliger en zetten daarbij hun kennis en kunde in of staan juist open voor nieuwe ervaringen.

### **Maatschappelijke bijdragen**

Het bijdragen aan belangrijke maatschappelijke doelen kan natuurlijk ook in Power-verband, bijvoorbeeld op het gebied van wonen en onderwijs. Het realiseren van een wooncomplex voor ouderen en het coachingsproject voor hogeschoolstudenten vanuit de Power-gemeenschap zijn daar voorbeelden van. En er zijn natuurlijk veel meer maatschappelijke bijdragen te leveren, juist vanuit informele verbanden zoals Power. Denk aan het verzachten van eenzaamheid bij ouderen, het activeren en samenbrengen van ouderen met verschillende achtergronden, of het ondersteunen van burgerinitiatieven.

### **Zelfsturing**

Bijvoorbeeld: burgers worden tegenwoordig aangesproken op hun zelfredzaamheid en eigen initiatief, niet alleen individueel, maar ook gemeenschappelijk. In zijn boek *Powerswitch, naar een vitale samenleving* spreekt Jeroen den Uijl over de behoefte aan zelfsturing: de burger is producent van gemeenschapswaarde, eigenaar van een vraagstuk en eigenaar van de oplossing. En deze zelfsturing, ook wel participatiedemocratie genoemd, is dan gelijkwaardig aan het bekende principe van democratische vertegenwoordiging: burger is onderdaan, kiezer en afnemer van een dienst. Daarnaast bestaat het principe van de markt: burger is klant, werknemer, baas, consument. Een gemeenschap, de overheid en de markt kenmerken zich dus onder andere door verschillende burgerrollen.

### **Maatschappelijk trefpunt**

Zo'n principe van zelfsturing is gebaat bij

- een informele, horizontale organisatie
- diplomatie in plaats van competitie of richtlijnen
- dialoog in plaats van informatieverstrekking

Zelfsturing is dus egalitair, flexibel van karakter, gebaat bij regelvrije ruimte en lichte netwerken. Power draagt die kenmerken allemaal in zich. En Power vertoont een palet aan verschillende activiteiten. Power zou dus best ook een maatschappelijk trefpunt voor burgerinitiatieven kunnen zijn. Power-deelnemers die hun kennis en kunde in een lichte adviesrol willen inzetten, kunnen zo een rol spelen bij burgerinitiatieven. Zij kunnen bijdragen aan het vermijden van de bekende risico's van burgerinitiatieven, zoals:

- alles wordt gedragen door één bevlogen trekker
- men beschikt maar over één specifieke hulpbron



- er is onvoldoende nagedacht over de werving van betrokken burgers
- er is onvoldoende organisatorisch inzicht, financiële inbedding of samenwerkingsexpertise

Het Power-coachingproject wordt dan verbreed en Power krijgt lokaal de uitstraling van een beschikbare bron van expertise.

### **Open sfeer**

Het openstaan voor een bredere coachingsrol brengt mij bij het vraagstuk van inclusie. Maken wij vooral deel uit van een groepering met geestverwanten en mensen met eenzelfde achtergrond? Of stellen wij ons actief open voor contact met mensen met een andere achtergrond, andere denkbeelden of mensen die zichzelf buitensluiten?

Power kenmerkt zich immers niet door zelfgenoegzame teruggetrokkenheid, met uitsluitend onderling vertrouwen. Zij heeft juist als lichte gemeenschap een open sfeer. Toch zullen veel mensen zich niet thuis voelen bij Power. Dat hoeft ook niet. Maar er zijn ook ontvankelijken. Dat zijn mensen die zich graag bij een informele gemeenschap zoals Power willen aansluiten, maar dat niet durven of er niet toe komen. De persoonlijke uitnodiging aan deze potentiële nieuwe deelnemers is de sterkste verleider.

### **Voorbeeldfunctie**

Daarnaast kan Power een voorbeeldfunctie vervullen voor andere ouderen die op een voor hen passende wijze een eigen informeel verband willen vormen. In die zin kan een lichte gemeenschap als Power eveneens een bredere maatschappelijke functie vervullen.

## **Onontkoombare veranderingen**

### **Je vertelde net wat Power zou kunnen bijdragen aan het verbinden van mensen die elkaar niet vanzelf ontmoeten. Maar hoe gaan de Power-deelnemers eigenlijk om met veranderingen in de samenleving die henzelf kunnen buitensluiten, zoals het effect van nieuwe technologieën in het dagelijks bestaan?**

Als oudere krijg je op een gegeven moment van jongere mensen te horen: 'ik zal het even uitleggen', of 'dat is niets voor jou' of nog erger, ze praten er niet eens meer over met je. En je kunt als oudere dan denken: 'dat laat ik aan mij voorbij gaan', of 'dat ken ik al, dat is gewoon iets ouds in een nieuw jasje', of 'mijn belangstelling gaat uit naar andere zaken'.

Maar jongeren en ouderen hebben elkaar iets te vertellen: jongeren zijn vaak enthousiast voor de mogelijkheden van nieuwe technologieën, ouderen zijn meer geneigd vragen te stellen over de voor- en nadelen en de maatschappelijke kaders voor dergelijke vernieuwing.

### **Verwondering**

De R van Power staat voor relativieren. En dat relativieren kun je uitleggen als de eigen standpunten niet als heilig te beschouwen, of niet alles zwart/wit zien, maar oog hebben voor de grijstinten, ergens de betrekkelijkheid van inzien. Relativeren kan echter ook gepaard gaan met verwondering en nieuwsgierigheid.

Verwondering over de verandering in ons denken en handelen, in ons eigen bestaan en onze directe sociale omgeving. Als we daarbij stilstaan, dan kunnen we ons ook afvragen hoe de generatie boven ons, in hun vierde en laatste levensfase eigenlijk omgaat met allerlei levensvragen. Die reis moeten de meesten van ons nog maken.

### **Robotisering**

We kunnen ook onze vanzelfsprekendheden en de routines van ons bestaan relativiseren, en nieuwsgierig zijn of die doorbroken gaan worden door technologische ontwikkelingen. Bijvoorbeeld door de mogelijkheden en effecten van robotisering in de zorg: moeten we binnenkort gaan kiezen tussen de familie, professionele verzorgers of de robot? Hoe wil ik mij opstellen tegenover de gebruiksmogelijkheden van digitale communicatie? En welke andere technologische vernieuwingen gaan mijn leven de komende decennia beïnvloeden?

### **Onontkoombaar**

Kevin Kelly is hoofdredacteur van het tijdschrift Wired, dat is gericht op de invloed van technologie op cultuur, economie en politiek. Hij typeert deze technologische ontwikkelingen in zijn boek *The inevitable*, als onontkoombaar en bepalend voor ons leven in de komende drie decennia. Hij schetst een enorme versnelling in ons levenspatroon, een permanente *updating*. Niets blijft lang hetzelfde en bijna alles in ons leven wordt vastgelegd en gedeeld; er is een overdaad aan informatie en alles wat niet gekopieerd kan worden is van waarde.

### **Keuzes maken**

Hoe verhouden we ons tot deze snelle veranderingen? Welke keuzes kunnen we nog maken? Wat gebruiken we wel en niet? Komen persoonlijke aandacht en relationele empathie onder druk te staan? Wat is nog echt privé? Welke betekenis kan een sociaal netwerk als Power-Amersfoort hebben?

Met andere woorden: we moeten nadenken over en inspelen op de vraag welke technologische ontwikkelingen wij omarmen, welke wij selectief gaan benutten, en van welke we ons distantiëren.

### **Je zei eerder tegen me, dat het motto van het tienjarig jubileum *De reis door het leven is*. Wat concludeer je nu, na alles wat je hiervoor gezegd hebt?**

Ik zie Power-Amersfoort als een reisgezelschap, dat desgewenst een rol kan spelen in de reis van ieders individuele leven. Terugkijkend naar de levensloopbagage tot nu toe en inschattend waar de verdere reis naar toe kan gaan. Power is in ieder geval een reisgezelschap met vele excursiemogelijkheden, waar de deelnemers ervaringen kunnen opdoen en delen, waar mensen elkaar beter leren kennen, en waar ze nieuwe plannen kunnen maken. De reisvoorkeuren zijn uiteraard verschillend. Bovendien is reizen niet alleen leuk en inspirerend, maar ook uitdagend en vermoeiend. Voor sommigen worden het kleine uitstapjes, anderen maken er een echte zomervakantie van, en een enkeling gaat op wereldreis.

### **Beleving**

Het ouder worden kan dus in Power-verband voor iedere deelnemer een andere betekenis hebben. De een wil een korte wandeling maken, de ander heeft behoefte aan zingevingsgesprekken. De een is

betrokken bij het coachingsproject, de ander bezoekt het happy hour. En natuurlijk kan men ook aan meerdere activiteiten of projecten deelnemen.

### **Ontmoeting**

Veel wat hiervoor besproken is, kan via de ontmoeting gerealiseerd worden. In feite is de ontmoeting het startpunt van dat alles. We zijn immers in Power-verband niet functioneel bij elkaar gekomen, zoals in werksituaties of bij het participeren in overheidsbeleid. Power heeft een bepaalde aantrekkingskracht, die je doet besluiten je vrijwillig aan te sluiten bij geestverwanten, die in eenzelfde levensfase verkeren en daarmee actief willen omgaan.

### **Eigen initiatief**

Power biedt daarbij niet alleen een palet aan activiteiten, maar nodigt ook uit om zelf initiatieven te nemen voor nieuwe activiteiten of projecten. Power verrijkt daarmee je eigen leven. Dat krijgt immers veelal gestalte in relatie tot de ander. Ieder zoekt een eigen balans tussen zijn of haar gezondheid, ontspanning, creativiteit, bijdragen aan de maatschappij en verwachtingen over de toekomst. Niemand is daarbij tot iets verplicht, maar er zijn mogelijkheden te over. Power heeft in die tien jaar haar bestaansrecht en waarde wel bewezen, maar er zijn als men wil nog uitdagingen, zoals ik hiervoor heb trachten te schetsen.

## Een kleinood om trots op te zijn

Tot slot mijn conclusies:

- Laat Power geen elite maar een voorhoede zijn. In 2035 zal zestig procent van de Europese bevolking 65 jaar of ouder zijn. Het aantal mensen boven de 85 zal enorm zijn gestegen. Een voorhoede is naar buiten gericht en een inspiratie voor opvolging en verbreding.
- Laat Power als voorhoede geestverwantschap op basis van een actieve levenshouding als centraal aantrekkingspunt hebben en die actieve levenshouding invullen in het licht van een brede definitie van gezondheid.
- Laat Power vooral de nadruk leggen op de waardevolle kanten van het ouder worden.
- Laat Power een open houding bevorderen en ons tegelijkertijd helpen ons te richten op wat goed voor ons is. Irvin Yalom geeft in zijn memoires als psychotherapeut (*Dicht bij het einde, terug naar het begin*) drie aanbevelingen voor goed ouder worden: hij benadrukt het belang van empathie en een positieve grondhouding ten opzichte van de ander, in combinatie met een streven zo authentiek mogelijk te zijn (*becoming who you are*: word degene, die je in wezen bent).
- Laat Power een thuis zijn voor en gericht blijven op de geestverwanten, die door tegenslagen of gebreken een andere invulling moeten geven aan een actieve levenshouding: een evenwicht tussen gemoedsrust, vitaliteit, ontspanning, kracht. Sommigen van ons hebben die balans al bereikt, sommigen streven ernaar, andere zijn er niet mee bezig. Maar er waren, zijn en komen momenten, waarop de balans verstoord raakt.
- Laat Power oog hebben voor degenen, die lange tijd afwezig zijn.

- Laten we ons realiseren dat de persoonlijke uitnodiging nog steeds de beste manier is om iemand te interesseren voor Power.
- Laat Power zoveel als mogelijk een lichte gemeenschap, een informeel verband blijven, waar men zich vrij voelt om initiatieven te ontplooiën, vriendschappen te onderhouden, waar gelijkwaardigheid centraal staat en organisatorische hiërarchie tot een minimum beperkt is. Je maakt deel uit van een netwerk, je bent geen lid van een organisatie.
- Laat Power ontspanning en serieuze overdenking laten samengaan.
- Beperk het jaarverslag tot het hoognodige, maar vertel vooral typerende verhalen, als teruggekeken wordt naar een afgelopen jaar en duidelijk moet worden gemaakt wat de betekenis van Power is.
- Laat Power open staan voor vernieuwing met behoud van haar specifieke karakter.
- Omarm Power als een kleinood, iets om trots op te zijn.

### **Richtlijnen**

Wilt U ten slotte een handvat voor Prettig Ouder Worden En Relativeren in één zin? Het Engelse ministerie van Wetenschap formuleerde in het *Foresight Mental Capital and Well Being Project; making the most of ourselves in the 21st century* de volgende richtlijnen:

- Maak contact (koester de sociale banden met anderen)
- Blijf actief (zorg voor lichamelijke activiteit)
- Toon belangstelling (leef bewust, elke dag weer)
- Blijf leren (pak je kansen om te onderzoeken en te ontdekken)
- Geef (bied anderen je hulp, tijd of kennis aan).

Mensen die leven volgens deze vijf richtlijnen hebben een aantoonbaar betere gezondheid en een langere levensverwachting.

U weet wat u te doen staat!

## Literatuurverwijzingen

### ***Een breed gezondheidsbegrip***

**Clary Krekula** (2009), *Age-coding, on age-based practices of distinction*, in: *International Journal of Ageing en Later Life* 7, pp. 7-31.

**Peter Derkx, Alexander Maas en Anja Machielse** (2011), *Goed ouder worden*. Amsterdam, SWP Uitgeverij.

**Jan Baars** (2012) *Het nieuwe ouder worden: paradoxen en perspectieven van leven in de tijd*. Amsterdam, Humanistics University Press.

**Machteld Huber** (2016), *Heroverweeg uw opvatting van het begrip gezondheid*, in: *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde*, 160.

### ***Het belang van actieve kunstbeoefening***

**Gene Cohen** (2000), *The Creative Age: awakening human potential in the second half of life*. New York, Avon Books.

**Roelof Hortulanus, Marina Jonkers, Diana Stuyvers** (2012), *Kunst met ambitie: naar een lokaal faciliterings- en stimuleringsbeleid voor kunstbeoefening door ouderen*. Utrecht, LESI.

[www.langlevekunst.nl](http://www.langlevekunst.nl)

[www.careculture.nl](http://www.careculture.nl)

[www.estanyc.org](http://www.estanyc.org) Elders share the arts, New York City.

### ***Bijdragen aan de maatschappij***

**Jeroen den Uijl** (2017) *Powerswitch, naar een vitale samenleving*. Soesterberg, Uitgeverij Aspect.

### ***Onontkoombare veranderingen***

**Kevin Kelly** (2016) *The inevitable; understanding the 12 technological forces that will shape our future*. New York, Penguin USA.

### ***Een kleinood om trots op te zijn***

**Irvin Yalom** (2017) *Dicht bij het einde, terug naar het begin, memoires van een psychiater*. Amsterdam, Uitgeverij Balans.

**Government Office for Science United Kingdom** (2008) *Forsight Mental Capital and Well Being Project. Making the most of ourselves in the 21st century*.