



Wie
PRETTIG OUD
wil worden,
begint
OP TIJD!



Een kleine

REISGIDS

voor de

DERDE LEVENSFASE

Bert van de Wijdeven
Martin van Arendonk



Wie prettig oud wil worden, begint op tijd!

ter inspiratie voor mensen in de derde levensfase

Wie prettig oud wil worden, begint op tijd!

Bert van de Wijdeven
Martin van Arendonk

Uitgegeven in 2020

door

 JongeOuderen.nl

en

 Prettig blijven Leven
VAN 65 TOT 100 JAAR



Voor Jan

"Never doubt that a small group of thoughtful, committed citizens can change the world;
indeed, it's the only thing that ever has."

Margaret Mead

4

Wie prettig oud wil worden, begint op tijd!, Bert van de Wijdeven, Martin van Arendonk
Isbn : 978-90-9033254-3 , NUR: 748
Trefw.: derde levensfase, senioren, ouderdom, ouderen, jonge ouderen, vergrijzing.

Copyright © 2020 WijdevenAdvies

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden verveelvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 juncto het Besluit van 20 juni 1974, St.b. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, St.b. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever te wenden.

Inhoud

1	'T IS ALTIJD WAT ...	7	
2	TIJDEN VERANDEREN	11	
3	DE DERDE LEVENSFASE	23	
4	EEN EIGEN VERHAAL	31	
5	AANDACHTSGEBIEDEN	35	
	1. Financiën	35	
	2. Mobiliteit	37	
	3. Veiligheid	39	5
	4. Leefstijl en voeding	42	
	5. Wonen	44	
	6. Een uitdaging	47	
	7. Verplichting en ontspanning	49	
	8. Sociale netwerk	52	
	9. Participatie	55	
6	LAATSTE KUNSTJE	59	



1 'T IS ALTIJD WAT ...

Life is what happens to you, while you're busy making other plans.

John Lennon

*“There's somethin' happenin' here”.....
“What it is ain't exactly clear. “*

Met enkele subtiele gitaartonen maakte de band Buffalo Springfield in ‘For what it’s worth’ een van de bekendste intro’s van de jaren zestig. Nagenoeg iedereen die het hoort zingt de eerste regels mee. Er was in die beruchte jaren ‘zestig’ van de vorige eeuw inderdaad wat aan de hand! Een paar generaties jonge mensen gingen de strijd aan met het verstikkende sociale klimaat en het zou allemaal veel veranderen.

Die golf van verandering heeft in feite met deze generaties meegereisd door de tijd. Toen zij met zijn allen aan het werk gingen deed de *personal computer* zijn intrede, toen zij zich wat meer wilden settelen, kwam internet de zaak opschudden. Net zo dapper als hun jeugdhelden Hielke en Sietse van de Kameleon, proberen deze zogenaamde babyboomers en generatie X’ers met hun inmiddels stramme vingers ook de laatste ontwikkelingen in de sociale media te volgen en dat lukt aardig. “Iets te langzaam”, zullen hun kinderen zeggen, het zij zo. Of dat bijblijven ook nog gaat lukken met *kunstmatige intelligentie*, *‘climatchange’* en *circulaire economie*, is de vraag. Het houdt een keer op.

En toch, nu deze twee generaties de werkzame periode achter zich laten en hun *derde* levensfase naderen, is er weer iets gaande. En opnieuw is het, zoals Buffalo Springfield zingt, niet helemaal helder wat het is. Allerlei ontwikkelingen zorgen voor turbulentie. Zijn de bestaande zorg- en pensioenstelsels nog haalbaar en betaalbaar? Kan veilig en verzorgd wonen worden gegarandeerd? Hoe zal het gaan met de solidariteit van de jongeren? Hoe richt je een nieuwe levensfase in die mogelijk twintig tot dertig jaar gaat duren?

Duidelijk is dat er nieuwe antwoorden moeten worden gezocht op deze vragen. Die van de vorige generaties passen niet meer. Voor hen was de derde levensfase een korte periode aan de kantlijn, en dat idee is niet zomaar op te rekken tot een periode van meer dan 20 jaar. Zo'n lange periode met de caravan door Spanje kruisen is voor veel mensen geen aantrekkelijk vooruitzicht. Bovendien is de druk om nog een beetje mee te blijven doen groot. Niet alleen omdat het nodig is, maar vooral omdat het 'heel goed voelt'.

8

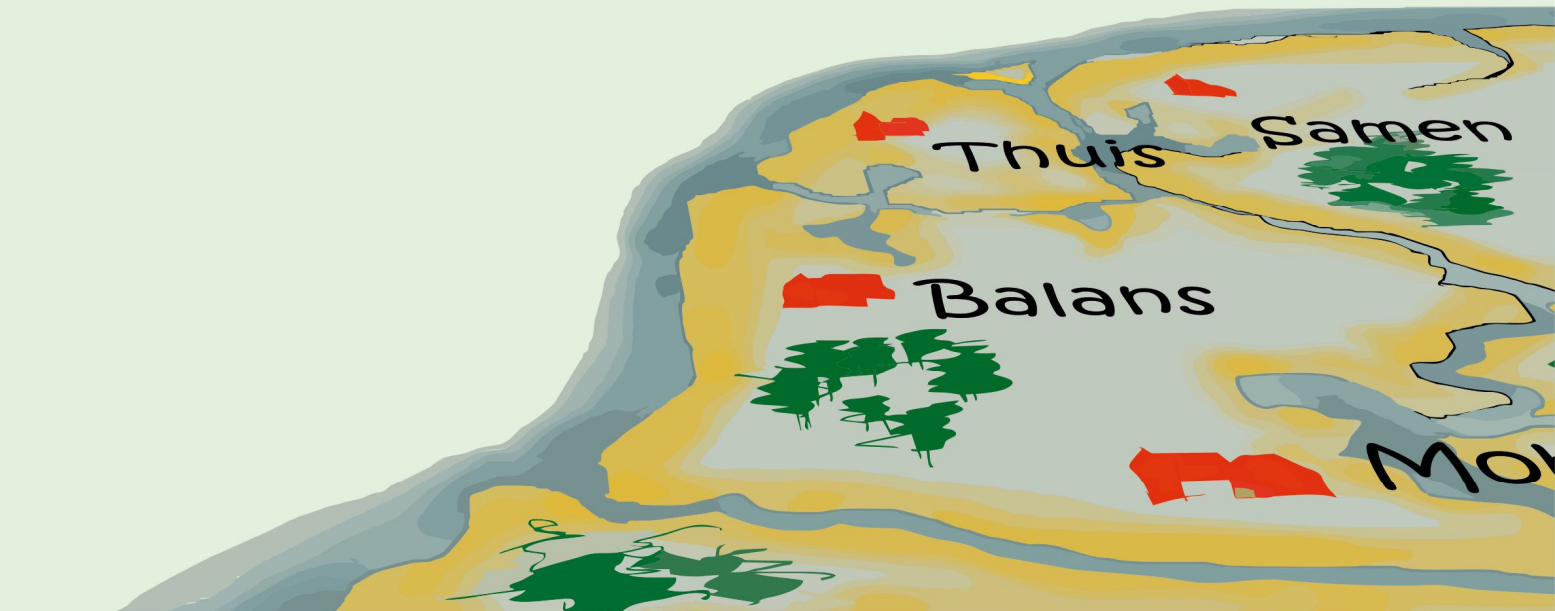
Gemeenten en instellingen zullen weinig behulpzaam zijn bij het opnieuw inrichten van deze lange derde levensfase. Hun focus ligt immers op de vierde fase, waarin mensen kwetsbaar en afhankelijk zijn. Dat is terecht, stel je voor dat het daar mis zou gaan, zoals met die eenzaam overleden Rotterdamse vrouw, die pas na tien jaar werd gevonden. Dan is het land te klein. Ook al dringt het besef door dat uiteindelijk nagenoeg alle mensen geleidelijk van de vitale 'derde' levensfase in de kwetsbare 'vierde' terecht komen, en dat de keuzes die mensen op die route maken, of vooral *niet* maken, grote invloed kan hebben: het zal de focus niet veranderen. Niemand wil immers investeren in een doelgroep die rijk en eigenwijs is en die geen acuut probleem heeft. Liever flink dweilen dan ook eens naar de kraan kijken. Het beschikbare geld wordt vooral besteed aan de probleemgevallen en niet aan preventie. Stel je voor: er breekt brand uit en er zijn genoeg brandmelders maar te weinig bluswagens! Dat is niet uit te leggen.

Als er al iets wordt geregeld voor mensen in de derde levensfase, dan spreekt het ze niet aan. Valpreventie- en brandpreventiecurssussen, aandacht voor een rolstoel- of

dementievriendelijke omgeving, adviseurs voor de aanpassingen in het huis. De burger in de derde levensfase zal met een glimlach reageren: “Prima acties, vooral voor mijn moeder of voor de oude buurman.”

Het moet gezegd: de Babyboom- en de X-generatie willen liever niet geholpen worden. Ze zijn eigenwijs, willen de regie houden, midden in het leven staan en de eigen boontjes doppen. Het is dan ook zeker dat over een aantal jaren de derde levensfase een totaal ander karakter zal hebben dan nu. Zie als voorbeeld hoe de voorbereiding op de *tweede* levensfase, de werkzame periode, als vanzelfsprekend is vormgegeven binnen onze cultuur. Er is opleiding, screening, begeleiding en er zijn allerlei structuren die het ‘volwassen worden’ ondersteunen. Op dezelfde manier zal een overgang naar de derde levensfase geleidelijk evolueren. Over enkele decennia zal men op tijd keuzes maken over bijvoorbeeld wonen, veiligheid en mobiliteit. Men zal veel bewuster met voeding en leefstijl omgaan. Sociale netwerken zullen beter en veel bewuster worden onderhouden en gemaakt. Er zullen serieuze activiteiten worden ingezet om te participeren in de maatschappij en men gaat zich heel bewust voorbereiden op later.

Op dit moment is die lange en vitale derde levensfase nog voor een groot deel een onontgonnen gebied. Het is opnieuw aan deze ‘jaren zestig generaties’ om hier te gaan pionieren en te ontdekken hoe dit kan worden aangepakt. Dit boekwerkje kan een kleine, bescheiden gids zijn voor die pionier. Een eerste verkenning van een mooie avontuurlijke reis die voor de deur staat. Het is gebaseerd op vele gesprekken met mensen in de derde levensfase. Samen met deze mensen is onderzocht wat de belangrijke aandachtsgebieden zijn en hoe men zich daarin actief kan opstellen. Hoe die reis zal verlopen, dat valt niet te voorspellen. Er wordt ook veel door het lot bepaald, maar een beetje voorbereiding kan, zoals bij elke reis, veel ellende voorkomen. Die gedachte wordt in een oud Spaans gezegde mooi samengevat: *Als je prettig oud wil worden, dan moet je er op tijd mee beginnen.*



De derde levensfase is tegenwoordig een ingeburgerd begrip. Inmiddels weet iedereen ongeveer wat het betekent en de Babyboom- en X-generatie staan voor de uitdaging om er ook inhoudelijk iets van te maken. Zij kunnen het niet afkijken van de voorouders en zullen zelf het scenario moeten schrijven. Dat komt goed uit, want ze willen ook graag zelf de regie houden.

Zoals bij elke reis naar onbekend gebied hangt veel af van de toevallige opstandigheden. Toch kan een beetje voorbereiding veel ellende voorkomen. In deze beknopte reisgids voor de derde levensfase wordt een schets gegeven van de veranderingen waarmee rekening kan worden gehouden en worden enkele belangrijke aandachtsgebieden, die te maken hebben met 'kwaliteit van leven', belicht. Het is geen routeboek maar veel meer een eerste oriëntatie. Een aanzet om er eens even bij stil te staan.

Wie prettig oud wil worden, begint op tijd! is gebaseerd op een uitgebreide consultatie van jonge ouderen tijdens het inrichten van een opleiding tot JongeOuderenCoach.

