

Wijze grijzen

<https://plusvws.nl> publicatie juli 2018

Ouder worden. We hebben er allemaal wel een beeld bij. Blijven we gezond? Blijven we helder van geest? Waar maken we ons druk om, of doen we dat helemaal niet meer? VWSplus vroeg het vier ervaringsdeskundigen, drie dames en een heer die de leeftijd van 80 of zelfs 90 al ruim gepasseerd zijn. Een van deze dames is mevrouw Zeilstra die Alzheimer heeft.

'Kijk om je heen en wees zuinig op wat je hebt.

Mevrouw Zeilstra is 85 jaar. Tevreden, dankbaar en genietend van de kleine dingen gaat ze door het leven. Dat was niet altijd een eenvoudig leven met een vader die op een dag niet meer thuiskwam, het ontbreken van een eigen gezin en het gemis van haar tweelingzus die vorig jaar overleed. Ook de Alzheimer helpt niet echt. En toch voelt ze zich gezegend. Onder meer met alle contacten in ontmoetingscentrum Juttershart waar ze drie keer per week komt. 'Geluk zit in kleine dingen.'

Waar wordt u blij van?

'Ik vind het hier in Zandvoort zalig. Ik kan er mijn verhaal kwijt en het is een plek waar ik bezig kan zijn. Dat begint al met het ritje met Ali, de chauffeur. Hij komt uit Irak. Een alleraardigste man met wie ik zeer vertrouwd ben. We hebben het over van alles. Je moet er zelf voor zorgen dat je het goed houdt met anderen. Daar is geen recept voor. Ik voel meestal goed aan hoe het met mensen gaat. Soms ben ik geneigd om te veel te zeggen, ik vind het namelijk niet moeilijk om dingen bespreekbaar te maken. Dat heb ik geleerd in mijn beroep.'

Wat was uw beroep?

'Meer dan 25 jaar heb ik in een kindershuis gewerkt voor verwaarloosde kinderen. Het merendeel van deze kinderen was door de Kinderbescherming onder toezicht gesteld. De bedoeling was om ze te laten aansterken en ze vervolgens over te dragen aan een pleeggezin. Vooral die kleine kinderen waren ontzettend verwaarloosd. Het was heerlijk om te zien hoe gauw ze opbloeden. Ik heb altijd gewerkt, dat was mijn leven. Heerlijk vond ik het. Ik heb ook na mijn pensionering lang met diverse families contact gehouden.'

Is familie belangrijk voor u?

'Ik ben nooit getrouwd geweest en ik heb geen kinderen. Dat heb ik in het begin wel als gemis ervaren. Mijn tweelingzuster had wel een gezin waar ik vaak over de vloer kwam. Het contact met haar was doorgaans goed maar er speelde enige rivaliteit, vooral van mijn kant. Als ik erop terugkijk dan moet ik eerlijk zeggen dat ik eigenlijk altijd jaloers was op haar. Zij was naar mijn idee intellectueler en op haar plek met haar gezin. Met enige hulp heb ik me ermee kunnen verzoenen en er ook goed met mijn zus en familie over kunnen spreken.'

Voelt u zich weleens eenzaam?

'Totaal niet. Hier heb ik mijn contacten en ook met de kinderen van mijn zus. Een van haar zonen behartigt mijn belangen, dus ik bespreek met hem nog het een en ander. Ze zijn ontzettend aardig voor me.'

Hoe is het voor u om ouder te worden?

'Sociale contacten zijn van groot belang. Ik ben altijd onder de mensen geweest. Zo had ik een tijd lang een vaste wandelpartner op donderdag en burens waar ik zo nu en dan op de koffie ga. En ik ben blij dat er vanuit mijn familie betrokkenheid is richting mij. Ik heb best een heel fijn leven.'

Hoe is het met uw gezondheid?

'Lichamelijk ben ik gezond, maar ik heb Alzheimer. Dat is niet eenvoudig. Ik word er niet dagelijks mee geconfronteerd maar soms vergeet ik dingen. Het feit dat ik het heb, heeft me al erg belast. Ik kan er wel mee omgaan, maar zo nu en dan heb ik het er toch te kwaad mee. Ik zie er tegenop dat ik meer dingen ga vergeten. Nogmaals, dan ben ik dus heel blij met een plek als dit waar ik me veilig en prettig voel. Dat lost een heleboel op.'

Wat staat er nog op uw wensenlijst?

'Gunst, wat zal ik zeggen. Op deze leeftijd ben je al veel kwijt. Dierbaren, een stukje van mijn gezondheid, maar dat is nou eenmaal zo. Dat moet je accepteren. Ik heb ook veel om dankbaar voor te zijn. Familie, een eigen woning, een goed pensioen. Ik kan voor nichtjes en neven cadeautjes kopen. Meer hoeft ik niet. Dat ik Alzheimer heb, is een grote pech. Maar verder heb ik alles.'

Wat zou u mensen als levensles willen meegeven?

'Kijk om je heen en wees zuinig op wat je hebt.'