

Van de redactie

In ons Magazine van februari heeft u kunnen lezen dat de Raad Volksgezondheid & Samenleving u adviseert om bewust keuzes te maken in uw derde levensfase, de fase waarin wij, als actieve zelfbewuste senioren, nog zoveel mogelijkheden hebben om relatief gezond en gelukkig te leven. In die fase kunt u zich ook bewust voorbereiden op de onvermijdelijke komst van de laatste, vierde levensfase. De redactie nodigde Helmer van Weelderen uit om ons uit te leggen dat het belangrijk is om ook voor deze laatste fase van ons leven verstandige keuzes te maken, en deze soms met hulp van anderen te realiseren.

De vierde levensfase

Hoe word ik de architect van mijn eigen toekomst en behoud ik zoveel mogelijk de regie op mijn eigen vierde levensfase?

De derde levensfase is een fase waarin mensen heden ten dage na hun pensionering - véél langer dan vroeger - gezond, vitaal en actief blijven. Deze derde fase wordt door de Raad Volksgezondheid & Samenleving omschreven als 'Het geschenk van de eeuw'. In de vierde levensfase die daarop volgt zullen zich steeds meer beperkingen, ziektes en het verlies van vrienden en geliefden aandienen.

Als vervolg op het vorige *Venster* wil dit artikel u aansporen om - al tijdens uw derde levensfase - proactief een proces in te gaan om uw eigen leven en leefomgeving voor uw vierde levensfase vorm te geven.

Het artikel reikt u zeven punten aan die u mee kunt nemen op de reis bij het zelf vormgeven van uw toekomst.

1 - Durf tijds stil te staan bij een aantal vragen

Hieronder staan wat vragen die u helpen om over uzelf en uw toekomstige leefsituatie na te denken. (Bron: een vrijelijk bewerkte vragenlijst van NUZO)

Heb ik een goede woning of moet ik verhuizen of verbouwen? Woon ik nog in een buurt die geschikt voor mij is of ben ik beter op mijn plek in een seniorencomplex, een verzorgingstehuis of een andere buurt? Hoe gaat het lichamelijk met me? Heb ik misschien extra zorg en hulp of hulpmiddelen nodig? Heb ik geestelijke, administratieve of financiële zorgen? Heb ik genoeg sociale steun om mij heen? Waar verlang ik naar voor mijn eigen toekomst? Hoe kan ik er voor zorgen dat ik zo lang mogelijk mijn eigen beslissingen kan blijven nemen? Zijn er nog meer dingen die belangrijk zijn? Hoe tevreden ben ik überhaupt met mijn leven; wat ontbreekt er nog? Wat wringt er onderhuids? Kan ik zelf nog iets doen/organiseren om mijn leven beter te maken?

2 - Durf ánderen om hulp en support te vragen

Als de antwoorden op bovenstaande vragen u het gevoel geven dat het in de toekomst anders moet, durft u dan ook 'simpelweg' om hulp en steun te gaan vragen bij anderen?

Bij burens, kinderen, een goede kennis of bij wie dan ook? Want als u die drempel niet over gaat zal er niet snel iets veranderen. Pas als u durft te vragen komen anderen voor u in actie. Zo werkt het gewoon. Vooral in situaties waarin mensen het niet breed hebben en met een beperkt budget moeten werken zal dit een extreem belangrijk gegeven zijn. Wie schakelt u er voor in?

3 - Durf uw vermogen aan het werk te zetten

De Triodos Bank hanteert de volgende slogan: *Geld moet rollen; u bepaalt zelf welke kant op.* Dus hoe zit dat bij u? Heeft u alles 'vastgezet' in uw huis of is er volop speelruimte? En als u dan volop speelruimte heeft, beseft u dan wel dat uw vermogen bij de bank jaarlijks slinkt vanwege een lage rente en fiscale vermogensheffingen? Dus zou u uw vermogen liever niet aan het werk zetten? En waarvoor? Wat wil ik nu het liefste nog bereiken? En hoe?

"Het leven wordt voorwaarts geleefd, maar achterwaarts begrepen."

Sören Kierkegaard

4 - Durf te dromen van uw eigen toekomst

Met de eerste drie punten in gedachten breekt dan de volgende fase aan. Durft u bewust vooruit te gaan kijken; zowel in realistische zin als vol verwondering? Durft u te gaan dromen van die toekomst; hoe gek, mal en bijzonder of apart deze ook mag zijn? Durft u daarmee tevens ook los te komen van uw oude situatie? Waar draait het om in uw leven? En hoe zet u uw eigen leven zo goed mogelijk voort? Of wilt u nu al het leven van uw kinderen, kleinkinderen of een goed doel er mee verrijken? Als uw hart van zoiets sneller gaat kloppen dan weet u dat u goed zit. Pas als u zover bent kan de weg van wens naar werkelijkheid gaan aanvangen en zich voor uw ogen gaan onvouwen.

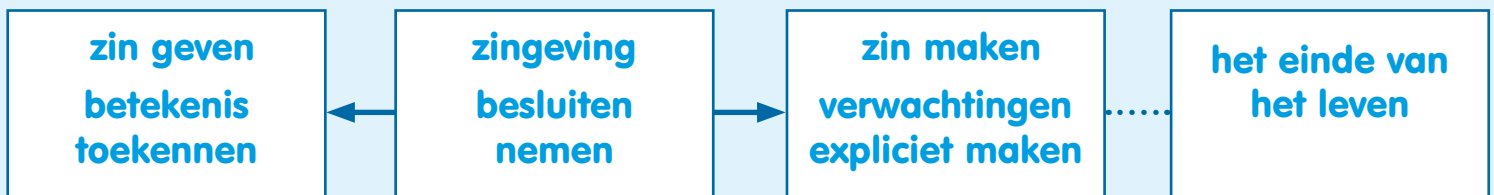


**1^e + 2^e
levensfase**
jeugd &
werkzame leven

**3^e
uw levensfase**
heden: pensioen,
nog lang gezond,
vitaal en actief

**4^e
levensfase**
beperkingen,
ziektes en verlies
van geliefden

**5^e
levensfase**
...



5 - Durf (gezamenlijk) de regie op te pakken

Dus na de vorige fase bereikt u op dit moment in uw proces een fase waarin al het werk dat bij het vormgeven van uw toekomst komt kijken onderverdeeld moet gaan worden in projecten. Per project moet worden vastgesteld wie dat voor u kan oppakken en hoeveel geld en tijd zo iets mag gaan kosten. Wellicht kan dit low budget via een kennis of familie of moet u hiervoor extern mensen gaan inhuren. Als dat laatste het geval is schakel dan bij voorkeur lokale mensen in die u door uw netwerk worden aanbevolen. Een aantal extra punten die in de huidige fase van uw proces van belang zijn, zijn de volgende. Budgetteer niet te strak. Het is beter om iedere keer meevallertjes te hebben. Plan alle projecten in een logische volgorde. Bouw ook hier marges in voor tegenvallers die u tijd zouden kunnen kosten opdat vervolgacties niet in het gedrang komen.

6 - Durf ook bij uzelf naar binnen te kijken

Helaas is lijden een vast onderdeel van de menselijke natuur. En hoewel wijsheid doorgaans met de jaren komt lopen heel veel mensen op leeftijd nog met veel onverwerkte gevoelens en onaffe zaken rond richting zichzelf of richting naasten. Het is juist deze dimensie die het leven zwaar en moeilijk te dragen kan maken. Maar er zijn heden ten dagen zo veel experts op het gebied van heling en traumawerk en er is zo veel mogelijk op het gebied van geestelijke bijstand, rouw en rouwverwerking dat u zichzelf te kort doet als u niet ook deze mogelijkheid voor uzelf en uw naasten verkent en oppakt voordat de tijd u heeft ingehaald.

7 - Durf de architect van uw vierde levensfase te worden en uw moed zal beloond worden

Laten we eindigen met een vraag

Wat doet u vanaf nu - na het lezen van dit artikel - met het geschenk van de eeuw dat u heeft ontvangen? Want vanaf nu weet u dat u een keuze én de tijd heeft om al-tijdens uw derde levensfase deze reis naar uw toekomstige vierde levensfase pro-actief aan te vangen en vorm te geven.

Want als ú de moed en kordaatheid kunt opbrengen om hier werk van te maken dan zal dit zich in de toekomst dubbel en dwars terugbetalen. Terugbetalen in de vorm van een diep gevoelde zielenrust en het besef dat u uw leven binnen een aantal jaren af, compleet en meer vervuld dan voorheen kunt gaan afronden en menswaardig af kunt sluiten. Schroom niet en durf uzelf, elkaar, de 'achterblijvende' partner of uw kinderen en uw naasten dit kostbare cadeau te geven. Laat dat het geschenk van de 21^e eeuw voor elkaar worden.

Bron: NUZO (Netwerk Utrecht Zorg Ouderen)
www.nuzo-utrecht.nl, zoek de folder
'Is alles besproken, voor nu, zo en later?'

Dit artikel is geschreven door Helmer van Weelderren;
oprichter Van Weelderren en Partners. Van Weelderren
biedt ondersteuning bij het ontwerpen, plannen en
regisseren van de vierde levensfase.
Website: www.vanweelderrenpartners.nl