

# Durft u - op tijd - uw eigen toekomst vorm te geven?



*Hoe geef ik al in mijn derde levensfase (ik ben met pensioen en nog vitaal en actief) mijn eigen toekomst zó vorm dat ik in mijn vierde levensfase (ik krijg meer beperkingen, ziektes en het verlies van vrienden en geliefden dient zich aan) zoveel mogelijk de regie op mijn leven in eigen hand kan houden? Dit artikel reikt u zeven punten aan die u mee kunt nemen op deze reis uw toekomst in.*

## 1 - Durf tijds stil te staan bij een aantal vragen

Hier staan wat vragen die u helpen om over uzelf en uw toekomstige levenssituatie na te denken. Heb ik een goede woning? Woon ik nog in een buurt die geschikt voor mij is? 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 ervoor zorgen dat ik zo lang mogelijk mijn eigen beslissingen kan blijven nemen? Zijn er nog meer dingen die belangrijk zijn? 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 ú durft te vragen komen deze anderen

voor u in actie. Wie schakelt u ervoor 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?

## 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? Waar draait het eigenlijk om in mijn/ons leven? En hoe zet ik mijn eigen leven zo goed mogelijk voort? Of wil ik nu al het leven van mijn 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.

### 5 - Durf (gezamenlijk) de regie op te pakken

Dus na de vorige fase bereiken we op dit moment in ons proces een fase waarin al het werk dat bij het vormgeven van uw toekomst komt kijken onderverdeeld moet gaan worden projecten. Per project moet worden vastgesteld wie dat voor u kan oppakken en hoeveel geld en tijd zoiets mag gaan kosten. Wellicht kan dit low budget via een kennis of familie of moet u hiervoor extern mensen gaan inhuren. Een aantal extra punten die in de huidige fase van ons 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 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 dage zó veel experts op het gebied van heling en traumawerk en er is zó 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 na het lezen van dit artikel? Want vanaf nu weet u dat u een keuze - en nog de tijd heeft - om al tijdens uw derde levensfase deze reis naar uw toekomstige vierde levensfase aan te vangen. Als u de moed en kordaatheid opbrengt om hier werk van te maken dan zal dit zich in de toekomst dubbel en dwars terugbetalen. Terugbetalen in de vorm van een diepgevoelde 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.

*Helmer van Weelderen;  
oprichter Van Weelderen  
en Partners.*



*Wij ontwerpen, plannen en realiseren de uitvoering van complete ontzorgtrajecten voor mensen op leeftijd. Dit doen wij zodat zij de regie op hun leven zo lang mogelijk in eigen hand kunnen houden.*

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