

Artikeltje THUIS februari 2024

'Hoe gaat het met jou?'

Dit is min of meer mijn persoonlijk verhaal. Op de radio hoor ik dat erg veel jongeren kampen met psychische problemen. Tegelijkertijd vraag ik me af hoe het zit met ouderen, zoals ikzelf. Ouderen zien bijvoorbeeld veranderingen in zorg en thuishulp met angst en beven tegemoet. Ze zien op tegen het moment waarop ze familie en vrienden moeten inschakelen om de verminderde mogelijkheden op te vangen.

In een tijdschrift las ik: 'Hoe moet dat straks? Ik lig er wakker van.' De overheid verwacht dat ouderen meer hulp vragen in eigen kring. Dat wordt nog een enorme uitdaging. Bijna driekwart ziet op tegen het inschakelen van familie, vrienden of kennissen. Bovendien geeft bijna één op de drie aan geen beroep te kunnen doen op familie omdat ze alleenstaand zijn en/of geen kinderen hebben. En de veronderstelde hulp van mantelzorgers, waarop bezuinigingen zijn gebaseerd, is er vaak niet.

Ouder zijn brengt ook andere uitdagingen met zich mee. Het is meer dan alleen maar genieten van je pensioen. Afgelopen jaar kreeg ik zelf onverwachts een hartaanval en moest ik een openhartoperatie ondergaan. Revalidatie hielp me er gelukkig weer bovenop. Nu zie ik in mijn omgeving steeds meer mensen die problemen krijgen, en anderen die afscheid nemen van het leven. Ouderen en hun omgeving vertonen bijna altijd barsten.

Intussen gaat het zo veel beter dat ik weer vrijwilligerswerk kan verzetten. Samen met een groepje mensen van de Seniorenraad in Veldhoven drinken we koffie en maken we de balans op. Eén van ons heeft recentelijk zijn vrouw verloren, een ander moest een rugoperatie ondergaan, en de derde kampt met ernstige pijn in zijn benen.

Wat opvalt in gesprekken met verschillende ouderen en patiënten is dat elkaar ontmoeten en praten over alledaagse zorgen en zaken iedereen nieuwe energie geeft. Het is een vorm van lotgenotencontact, zeg maar, en bewijst dat niet alles wat helpt complex, ingewikkeld of duur hoeft te zijn.

Wat extra aandacht, begrip, een luisterend oor en af en toe een lach doen al snel veel goed. Zorg er dus voor dat je mensen ontmoet en met elkaar praat. Een goed begin is het halve werk: 'Hoe gaat het met jou?'

A.H. Seniorenraad Veldhoven