

Ten geleide

Lies Van Assche & Luc Van de Ven

Toen aan Woody Allen werd gevraagd wat ouderdom voor hem betekende, was zijn antwoord scherp en duidelijk: “Ik vind het een beroerde zaak. Er zit geen voordeel in ouder worden. Ik ben nu vierenzeventig. Je wordt niet slimmer, je wordt niet wijzer, je wordt niet rijper, je wordt niet vriendelijker. Er gebeurt niks goeds. Je rug doet pijn. Je hebt meer indigesties. Je gezichtsvermogen is niet meer zo goed. Je hebt een gehoorapparaat nodig. Ouder worden is een kwalijke zaak en ik wil u aanraden om het niet te doen.” Als we voorbijgaan aan de ironie die vele uitspraken van deze beroemde cineast kenmerkt, dan klinken zijn woorden erg pessimistisch en negatief. Maar noteer daarnaast dat deze zinnen werden gesproken net voor de première van een nieuwe film van Allen, waarmee hij dus tezelfdertijd aantoont dat het – ook op een ‘gezegende’ leeftijd – niet al kommer en kwel is. Integendeel, ook senioren kunnen nog creatief uit de hoek komen en zaken verwezenlijken waaraan anderen plezier kunnen beleven.

Desalniettemin is ‘verlies’ een centraal thema in de tweede levenshelft; en verdriet is ‘des levens’. Iets meer dan een jaar na het overlijden van haar tweede echtgenoot, de Nederlandse politicus Hans van Mierlo, wordt de bekende schrijfster Conny Palmén geïnterviewd op de Vlaamse Radio 1. Op het einde van het gesprek vraagt de journaliste, duidelijk met enige schroom, hoe het met haar gaat nu ze voor de tweede keer weduwe is geworden. Mevrouw Palmén antwoordt met een verhaal van twee Duits-Joodse vrienden in het begin van de beruchte jaren dertig van de vorige eeuw. De mannen waren in de fleur van hun leven, maar moesten op de vlucht slaan voor het oprukkende nazisme. Jaren later zitten ze in de Verenigde Staten op een bank aan de oever van de Hudson. De ene vraagt: “My friend, are you happy?” Waarop de ander antwoordt: “Yes, I’m happy. Aber glücklich bin ich nicht.”

Mooier en duidelijker krijgt men het niet geformuleerd. En het is de verzuchting van vele senioren: “Ik ben best tevreden, content, het gaat wel, ik mag niet klagen, naar omstandigheden gaat het goed.” Maar heel vaak volgt dan – meestal niet

uitgesproken – de gedachte: “Schoon is de jonkheid, ze komt nooit weer!” Het gaat hierbij om een zekere weemoed of nostalgie. Het spreekt voor zich dat dit soort ‘verdriet’ bij het leven hoort; hier heb je geen psychotherapeut of andere expert voor nodig.

En zowat dezelfde conclusie kan worden getrokken als het gaat om de zogenaamde ‘normale’ rouw, de reactie op betekenisvol en ingrijpend verlies, waarbij het meestal gaat om het overlijden van een geliefd persoon. Ondanks het feit dat dit voor de betrokkene een erg stresserende periode (van zowat een half jaar, een jaar of twee jaar) inhoudt – met naast een grote droefheid evenzeer gevoelens van schuld, kwaadheid en angst – moeten we ook hier stellen dat dit bij het leven hoort. Bij deze ‘normale’ rouw is evenmin een psychotherapeut nodig. En ook het gebruik van psychofarmaca wordt hier afgeraden. Des te belangrijker evenwel wordt de aanwezigheid van een vertrouwenspersoon. Het gaat dan om iemand met wie men intieme aangelegenheden kan bespreken. Ook en misschien vooral gevoelens die niet voor de hand liggen, die niet horen, waarvoor men zich schaamt en waarvan men vreest dat anderen ze niet gepast vinden. Soms kan een van de kinderen zo’n positie van vertrouwenspersoon innemen, maar even vaak net niet omdat men juist de kinderen wil beschermen, ze niet wil belasten met verscheurend verdriet of vertwijfeling. De vertrouwenspersoon is iemand die alle verzuchtingen aanhoort, je nooit als persoon verwerpt... maar je ook tegenspreekt. Deze constructieve tegenspraak is voor het welzijn van senioren van het allergrootste belang.

In de ouderenzorg wordt de professionele hulpverlener met de regelmaat van de klok geconfronteerd met verdriet en rouw. De emotionele begeleiding en ondersteuning van senioren is dan ook voor alle beroepsgroepen een van de belangrijkste taken. Meer dan eens kan de hulpverlener de vertrouwenspersoon van de senior worden; indien dit lukt, is men zijn gewicht in goud waard. Wellicht hebben de meeste mensen nood om ‘op verhaal te komen’, waarbij het niet uitsluitend gaat om actuele problemen, maar vaak komen ook oude conflicten en traumata aan de oppervlakte. Een ‘deskundige vertrouwenspersoon’ is wellicht een van de belangrijkste vormen van preventie voor zwaarder emotioneel lijden en het ontwikkelen van psychische stoornissen.

Maar naast deze ‘normale’ nostalgie, weemoed, melancholie en rouw zien we bij een niet-gering aantal ouderen manifestaties van gecompliceerde rouw en een of andere vorm van depressie. Men kan dan van een ‘ziekte’ spreken. Voor

de behandeling van deze aandoeningen moeten gespecialiseerde hulpverleners worden ingeschakeld: in de eerste plaats is dan een psychotherapeutische aanpak aangewezen, die – in het geval van een majeure depressie – het best gecombineerd wordt met een medicamenteuze behandeling.

Dit boek is in grote lijnen de uitwerking van het Congres Ouderenzorg dat in mei 2023 onder grote belangstelling in Antwerpen plaatsvond. De thema's die op dit congres werden besproken, komen in dit boek aan bod: de diagnostiek en behandeling van depressie bij ouderen, aandachtspunten voor de begeleiding van ouderen met levensmoeheid, de vaak complexe samenhang tussen dementie en depressie, de begeleiding van rouwende en depressieve ouderen, met als afronding een filosofische bespiegeling omtrent deze onderwerpen. Aan de op het congres behandelde thema's worden in dit boek twee onderwerpen toegevoegd: enerzijds de impact van oud verdriet en traumata, anderzijds psychotherapie.

We hopen dat u als lezer inspiratie en troost kan vinden in dit boek.