

Na aan het hart

"U mag uw zorgen op God afwentelen, want u ligt Hem na aan het hart" (1 Petr. 5, 7)

Ouder worden betekent vanaf een bepaald moment ook aftakelen. Je merkt dat je geheugen je vaker in de steek laat. Wat je doet, gaat allemaal een beetje langzamer. Je krachten nemen af en je moet meer dan vroeger hulp inroepen. Boodschappen doen wordt meer en meer tot een probleem. De rollator wenkt (of dreigt!) ook reeds om de hoek. En hoe lang kunnen we nog blijven wonen waar we nu al zoveel jaren wonen? Familieleden en goede kennissen overlijden en onze vriendenkring wordt duidelijk kleiner. Nauwelijks iemand heeft ons nog nodig. Bezoek komt er duidelijk minder dan vroeger. Ja, we worden eenzamer. Lezen is minder aantrekkelijk omdat we toch weer vergeten wat we gelezen hebben. En dan vooral: wat staat ons nog te wachten? Daar maken we ons steeds meer zorgen over. De Engelse schrijfster Rita Hayworth heeft gelijk: "Ouder worden is niets voor moederskindjes." Zodoende komt de vraag op: Maak ik zelf al zulke ervaringen of neem ik ze bij anderen waar?

Een heel belangrijk thema bij het ouder worden is de gezondheid. Daar wordt dan ook veel meer over gesproken dan vroeger. Wat tot voor kort vanzelfsprekend was, wordt nu tot een probleem. We takelen af! En dat valt niet mee!! We moeten er aan wennen om regelmatig medicijnen te slikken. We hebben hulp nodig, op den duur ook in de intieme sfeer, en dat valt zeker in het begin- echt niet mee. Er zijn dagen, waarop we krachteloos en soms ook moedeloos zijn. En altijd zweeft de vraag mee: waar gaat dat naar toe? Wat staat ons nog te wachten? En we denken spontaan aan familieleden of goede bekenden, die een zwaar en misschien ook lang ziekbed hadden. Daarom de eerlijke vraag: wat doet dat met mij?

Onder eenzaamheid wordt veel geleden, veel meer dan vroeger toen de grootouders dikwijls in het gezin bleven wonen en toen natuurlijk de doorsnee levensverwachting beduidend kleiner was. Radio, telefoon, gsm, televisie, internet zijn middelen tot contact, maar op een gegeven moment verliezen ze veel van hun waarde, omdat we niet meer goed kunnen zien en horen en omdat we er niet meer zo vlot mee kunnen omgaan. De dag kan soms heel lang duren en afleiding is er te weinig, om over bezoek nog maar te zwijgen. Misschien kan de jongere generatie zich nauwelijks indenken, wat dat betekent en vooral wat daar onder geleden wordt. Heb ik wel eens zulke ervaringen opgedaan of kan ik ze me ten minste voorstellen, me daarin inleven?

De grootste zorg van de oude dag is wellicht dat de dood steeds naderbij komt. Sommige oude mensen verlangen er echt naar, in een diep geloof in Gods liefde of in een schrijnende teleurstelling over hun huidige situatie of vanwege de vele lichamelijke ongemakken en pijnen. Tegelijk is er de grote onzekerheid. Sterven doe je maar één keer, en niemand is ooit teruggekomen om te vertellen, wat er dan precies gebeurt. En ook al hebben we het sterven van anderen dikwijls meegemaakt, onze eigen dood blijft een mysterie. Het zal DE ontmoeting met de ware God zijn en tegelijkertijd de glasheldere en volstrekt eerlijke zicht op ons eigen leven. Het moment van de grote liefde en de volkomen waarheid. Denk ik daar wel eens over na? En wat gaat er dan in mij om?