

‘Leef bewust, sla niet aan het aftellen’

Ze wil nog graag een bijdrage leveren aan de maatschappij, maar merkt dat het haar als bijna 70-jarige niet makkelijk wordt gemaakt. Is het mogelijk om ‘mooi oud te worden’? Gertrude Klinkhamer uit Zutphen schreef er een boek over. „Leef vooral niet vanuit je angst.”

Jan Witting
Zutphen

Tien jaar geleden, ze was 60, werd Gertrude Klinkhamer gedwongen om met haar werk dat ze zo graag deed – het coachen van mensen – te stoppen. „Ze wilden graag door met jongeren. Het was 2008, het was crisistijd. Ik zou oud zijn, maar zo voelde ik het helemaal niet”, zegt Klinkhamer in haar appartement in hartje Zutphen waar ze sinds kort met haar man woont. „Toen heb ik in 2009 een wandeltocht naar pelgrimsoord Santiago gemaakt. Wat staat me nu te wachten? Hoe gaat het leven er nu uit zien? Dat soort vragen hield me bezig. Ik ben ook veel gaan lezen over ouder worden. Ik heb er een paar essays over geschreven en ben toen met mijn vriendin Joke Roelveland een correspondentschap begonnen met als thema ouder worden. En later is het idee ontstaan om van dat alles een boek te maken.”

Wat vindt u het ergste aan het ouder worden?

„Ik wil nog graag een bijdrage leveren, nog meedoen in de maatschappij. Tegenwoordig ben je op 45-jarige leeftijd al een oude werk-

nemer. Het begrip oud is heel erg in waarde veranderd. Veel ouderen hebben nog heel veel in hun mars, maar daar zijn nu geen mogelijkheden meer voor. Uit onderzoek is gebleken dat vooral beter opgeleiden zich wat minder thuis voelen in het vrijwilligerswerk. Daar vinden zij minder makkelijk hun draai. Ook die beter opgeleiden zijn vaak wel blij dat ze uit het stramien van 9 tot 5 zijn, maar ze willen nog vaak wel iets betekenen.”

Op de kleinkinderen passen is voor sommigen een optie.

„Voor mij persoonlijk is dit geen item want ik heb geen kinderen. Maar het verbaast me wel dat een hele generatie zich op de kleinkinderen stort. De generatie van mijn ouders deed dat helemaal niet, dat is echt iets van de laatste decennia. En op zich is daar ook niets ver-

keerds aan, maar ik vraag me af of het een bewuste keuze is om dat te doen. Als dat zo is, dan is het goed, maar vaak denk ik dat ouderen nog veel meer kunnen betekenen.”

Oud heeft in de westerse cultuur geen gunstige klank.

„Nee, we gaan bij ouderdom denken aan lelijk en verval. En we denken dat we dat tegen moet gaan. Het is een soort van vicieuze cirkel. We doen er alles aan om ouderdom te bestrijden door faciliteiten en fitnessprogramma's. Het komt ook omdat de dood uit onze cultuur is gehaald. Vroeger leefden we veel meer met de dood. Het komt ook omdat we steeds ouder worden. We worden op een gegeven moment misschien wel 125 jaar en zijn dan ook nog gezond. Dan is er juist zoveel reden te meer om na te denken over hoe je

mooi oud kunt worden: wat je allemaal nog kunt doen als je ouder bent, als je gestopt bent met werken.”

Is er wel iets leuk aan het ouder worden/zijn?

„Ik heb meer rust van binnen. Toen ik veertig was moest ik me nog veel meer bewijzen. Ik heb nu veel meer het gevoel van: het komt wel goed. Daardoor kan ik relaxter leven. Maar ik vind het jammer dat ik niet meer kan werken. Ik vind dit zeker niet de mooiste fase van mijn leven. Die had ik toen ik tussen de 50 en 60 was. Ik was een boel sores kwijt en deed werk dat ik mooi vond en waar ik goed in was. Werk is heel erg belangrijk geweest. Dat was mijn identiteit. Privé en werk liepen bij mij ook in elkaar over.”

Heeft u werk niet te belangrijk

gemaakt in uw leven?

Nee, voor mij niet. Je mag ook alles uit je gezin halen, als je er maar wat uithaalt. Dat het niet tot onvrede leidt. Dat je dingen doet die belangrijk zijn voor je. Ik ben erg van de verdieping, van bewust in het leven proberen te staan. Dat je niet aan het aftellen slaat.”

Zou u oud willen worden?

„Als ik in staat ben om zingend bezig te zijn dan wel. Als me dat niet lukt, dat is mijn leven voltooid. Ik heb veel gereisd, veel meegemaakt. Maar wat zingeving is, kan ik alleen voor mezelf bepalen. Wat wil ik nou? Die vraag blijft ik me stellen. En op die manier probeer ik er een mooie oude dag van te maken.”

■ **Mooi oud zijn, mooi oud worden; Gertrude Klinkhamer en Joke Roelveland. Uitgeverij Aspect.**



▲ Gertrude Klinkhamer uit Zutphen verloor als 60-jarige haar baan en dacht: 'Wat staat me nu te wachten?' Ze verdiepte zich in ouder worden en er ontsproot een boek. FOTOFONNY TE WEGHEL