

Doe-het-zelver

Uit: Krachtig naar 80! André van Leijenhorst

Ik ben een echte doe-het-zelver. Op mijn levensweg, niet in de betekenis van handig met klussen. Schilderen gaat me goed af, de rest niet en ik heb in die rest ook geen plezier. Wel in het zelf klussen in en aan mijn levensloop. Een levensloop-doe-het-zelver doet het zelf en heeft niet of nauwelijks hulp nodig, of denkt er niet aan die te vragen. Ik neem meestal zelfstandig beslissingen en ik heb autonomie hoog zitten.

Plotseling veranderde dat, noodgedwongen. Op een mooie zondagmiddag – alweer een tijdje geleden – was ik op bezoek bij vrienden. Na de lunch nam ik afscheid en liep door de tuin naar mijn auto. Ik had het kleine trapje niet gezien en ik viel. Ik had een beetje pijn en mijn voet was gezwollen, maar een ijszak bracht verlichting. Het was ongeveer een uur rijden naar huis. Het lampje van de benzinetank begon te knippen en bij het eerstvolgende tankstation wilde ik tanken. Ik stapte uit en merkte dat ik nauwelijks meer kon lopen. Ik had veel pijn en mijn voet leek wel gebroken. Vervolgens ben ik richting huis gereden en toch voor de zekerheid maar even langs het ziekenhuis gegaan. En ja, een middenvoetsbeentje gebroken, ik werd gegijpt en ging met een taxi naar huis. Eenmaal thuis bleek dat ik me nauwelijks kon bewegen.

De volgende dag had ik echt hulp nodig: een rolstoel, krukken en hulp in huis (ik woonde alleen). Die thuishulp was snel geregeld, de volgende dag kwam er al iemand om wat huishoudelijke dingen te doen. Op het afgesproken tijdstip ging de bel en ik strompelde naar de voordeur. Helemaal fout, de deur had open moeten staan, zo werd ik vermanend toegesproken. Ik had me niet moeten forceren. Oké, dan maar eerst koffiedrinken, stelde ik voor en ik begon moeizaam aan de reis naar de keuken. Alweer fout: 'U heeft hulp nodig en ik ben er om u te helpen, u hoeft alleen maar te zitten en niets te doen.' Help! Ik word geholpen! Dat was voor het eerst in heel lange tijd. Ik kan weinig, heb hulp nodig, dus ik ben afhankelijk en dat wil ik niet, zo ging door me heen. En ik nam het besluit de aangeboden hulp stop te zetten en weer, zoals vanouds, een doe-het-zelver te worden. Dat lukte, maar wel letterlijk met veel pijn en moeite. Maar mijn trots was gered: ik doe het zelf. Bij de controle – ik moest toch geopereerd worden – zei de chirurg dat ik me veel te veel geforceerd had en dat dat het herstel niet ten goede kwam. Niets doen, rusten en hulp roepen was het advies. De strijd tussen trots en noodzaak was weer begonnen. Het was een klein voorval maar wel met een grote impact. Ik voelde me afhankelijk en dat wilde ik niet. Maar zonder hulp kon ik niet doen wat ik wilde, dus tijdelijke ondersteuning was noodzakelijk, trots of geen trots. Een voorval met tamelijk grote gevolgen leidt heel vaak tot een innerlijke overtuiging, die lang meegaat en die een mentaal referentiekader vormt voor soortgelijke gebeurtenissen in de toekomst.

Mijn overtuiging werd: hulp nodig hebben is onaangenaam en als het maar even kan, moet je je daartegen verzetten. Die gedachte verdween in de loop van de tijd naar de achtergrond omdat ik daarna niet meer in een vergelijkbare situatie terecht ben gekomen. Vorige week werd ik, geheel toevallig, weer herinnerd aan de dimensie autonomie/afhankelijkheid. Ik was in een grote kledingzaak en ik ging naar de paskamers. Ik koop mijn kleren zelf, ga nooit met mijn lief winkelen (en zij niet met mij). Voor een van de pashokjes was een levendig en soms wat verhit gesprek gaande tussen een man die aan het passen was en zijn partner (zo vermoed ik) die half in de gang, half in het pashokje vertelde wat wel of niet goed stond en die overduidelijk de keuze bepaalde. En toen kwam ineens de vraag weer naar boven: wie maakt de keuzes in mijn/jouw leven? En dan gaat het niet

meer over een broek, maar over de broek als metafoor voor het zelf uitzetten en volgen van je levenspad.

En ... hoe zit dat als je ouder wordt? Worden de grote en kleine keuzes als het ware voor je gemaakt? Krijg je dan allerlei ongevraagd advies? Advies dat je vaak niet naast je neer kunt leggen zonder een hoge (sociale) prijs te betalen? Hoe speelt die thematiek nu in mijn gevorderde leven? Onafhankelijk zijn, op je eigen benen staan en zelfstandig keuzes maken staat bij mij hoog in het vaandel. Van huis uit meegekregen, zoals dat heet. Mijn vader had, na jaren loondienst, een eigen bedrijf en dat is de aanzet geweest om mijn eigen bedrijf of praktijk te vestigen, met een kleine baan elders. Ondernemerschap heeft iets moois, vond en vind ik altijd. Het spoort aan tot creativiteit en commercieel denken, en risico's nemen is er inherent aan. Ondernemer zijn is vaak hard werken, maar dat heb ik nooit een bezwaar gevonden. Werk heeft ook altijd een hoge prioriteit gehad. Zelf je geld verdienen, dat had en heeft wel wat, geeft een mooie dimensie aan het leven. Maar ja, de markt zat weleens tegen, klanten en omzet fluctueerden en er waren tijden dat die onafhankelijkheid niet echt comfortabel was. Terugkeren naar meer uren in loondienst was vaak moeilijk en botste heel sterk met mijn doe-het-zelver-zijn. De wens om onafhankelijk te zijn en te blijven hield de overhand, ook al was het soms een lastige constructie. Nu ik wat minder bezig ben met marktdenken en met mezelf in de markt zetten, merk ik dat ik anders ga denken over onafhankelijkheid.

Echt onafhankelijk zijn, dat gaat niet. Er is in alle opzichten een onderlinge afhankelijkheid, ook en zeker in sociale zin. Het gemis aan contacten in de coronatijd is voor velen, en ook voor mij, niet bevorderlijk geweest voor het welbevinden. Geleidelijk aan heeft het begrip 'autonomie' een wat andere klank gekregen. Waarschijnlijk ook omdat ik nu op een leeftijd ben waarop ik veel meer mensen om me heen zie, persoonlijk en professioneel, die zonder hulp – in brede zin – een mindere kwaliteit van leven zouden hebben. Mijn overtuiging dat hulp nodig hebben eigenlijk niet zo best is, heeft geen sterke voedingsbodem meer. In mijn denken schuif ik op van autonomie naar zelfstandigheid. Als ik mijn uitgangspunt van autonomie blijf koppelen aan mijn identiteit, mijn beleving van wie ik ben, dan is het inleveren van mijn onafhankelijkheid direct schadelijk voor mijn zelfbeeld en eigenwaarde. Zelfstandigheid is niet hetzelfde als autonomie, het gaat meer om het vermogen zelf keuzes te maken. In het dagelijks leven en op het levenspad. Komt je zelfstandigheid in de knoop als je ouder wordt en/of als je meer hulp nodig hebt? Is dat een beperking van je vermogen om keuzes te maken? Het vermogen eigen keuzes te maken hoeft, in geval van hulp, niet aangetast te worden. Als je zelf de keuze maakt om hulp in te roepen, is het natuurlijk minder ingrijpend dan wanneer het niet je eigen keuze is. Ik ga niet meer op een ladder staan schilderen, dat besteed ik uit. Bij een recent vermoeden van een sportblessure zoek ik wat eerder contact met de fysiotherapeut dan vroeger. Ik label dat niet als een teken van het begin van het verval; het zijn voor mij verstandige keuzes die mijn keuzevrijheid en mijn eigenwaarde niet aantasten. Mijn huisarts kan ik, naar eigen keuze, zien als een keuzebepaler of als een medisch adviseur. Goed (internet)voorbereid een afspraak maken geeft me duidelijk meer regie dan de instelling 'doctor knows best'. En dat geldt ook voor mijn sporadisch bezoek aan een specialist. Naarmate een klacht ernstiger en onverwachter is, verander ik mijn opstelling, word ik, als eigen keuze, afhankelijker. En dat is pragmatisch oké. Zo is het ook met het maken van de grote keuzes, bijvoorbeeld verhuizen, een nieuwe partner zoeken als je alleen bent komen te staan, waar je je tijd, geld en energie aan besteedt en de belangrijke vraag welk soort gezelschap je goeddoet. Dat behoort allemaal tot het gebied van zelf kiezen, eigen koers uitzetten en volgen.

Soms word je, als je ouder wordt, geconfronteerd met hulp of advies waar je helemaal niet om gevraagd hebt. Dat kan over kleine, maar ook over grote levensloopvragen gaan. Het maatschappelijk label 'kwetsbare oudere' heeft, in mijn ogen, veel schade toegebracht aan de

waarde zelfstandig keuzes te kunnen en willen maken. Als je de ander als kwetsbaar labelt, dan moet er geholpen worden! Soms zonder goed na te gaan of er wel een hulpvraag is. Er is een tijdje serieus over nagedacht om iedereen boven de 70 die is opgenomen in een ziekenhuis standaard te laten bezoeken door een geriatr. Gelukkig is dat niet doorgegaan. Ook in kleinere kring kun je soms merken dat je meer ongevraagd advies krijgt, van bijvoorbeeld kinderen of familie. Of, aan de andere kant, dat je dat zelf meer gaat vragen, niet alleen als dat strikt nodig is. Soms is het lastig om eigen keuzes te maken, in praktisch en in sociaal-emotioneel opzicht. Bijvoorbeeld als je kinderen – als die er zijn – enige druk op je gaan uitoefenen om hun kant op te verhuizen. ‘Dan zijn we eerder in de buurt als er wat gebeurt’ (en scheelt dat reistijd). De keerzijde is het opgeven van je eigen sociale contacten en maar zien of je die in een geheel nieuwe omgeving weer kunt maken. In zo’n geval is het handig om wat tijd te kopen en om met anderen, buiten de familiekring, te overleggen.

Kun je preventief wat doen om zo lang mogelijk zelfstandig goede levenskeuzes te kunnen maken? Ja. Als je voor jezelf op een rijtje zet wat je mogelijk later niet meer – of minder – kunt doen, of vreest minder te kunnen doen, heb je een goed begin van een werkplan. Soms is dat heel praktisch: een maaltijd kunnen bereiden, schoonmaken en de was doen, je weg weten op het internet, bankzaken digitaal kunnen regelen. Geld reserveren – als dat kan – om later zelf hulp te kunnen inkopen, helpt ook in het zelfstandig zijn. Zo’n potje (en dat hoeft niet meteen een groot bedrag te zijn) geeft, zo merken mijn lief en ik, een zekere rust, naast een beleving van regie en zelfstandigheid. Als je momenteel in verbinding met iemand woont/leeft dan kun je voor jezelf nagaan op welk gebied je jezelf kunt bijspijkeren voor het geval de ander er niet meer is. Als je, naast het verdriet, ook vastloopt in de dagelijkse dingen, wordt het extra zwaar om toch nog een goed leven te leiden. Ook het hebben en onderhouden van eigen sociale contacten, naast eventuele gezamenlijke, geeft een stevig vangnet in tijden van nood en noodzakelijke hulp. Het is goed om, ook nu al, te bespreken wat je wel of niet samen doet.

Onlangs zijn we, om vooral praktische redenen, van twee auto’s naar één gegaan. Dat vereiste overleg en planning omdat we allebei niet de variant wilden waarin de één de ander brengt en ophaalt. Naast geen zin hebben in een taxipet was dat ook omdat dat een inbreuk kon zijn op een eigen leven, van vrijheid en met eigen contacten. Alles samen doen kan nogal risicovol zijn. Als je dan alleen komt te staan, kan het best een hele klus zijn om de sociale draad weer op te pakken. Er is dan wellicht ook een zekere drempel en het kost vaak wel wat zoekwerk om plekken te vinden waar je nieuwe contacten kunt opdoen. Om me heen, en in mijn spreekkamer, zie ik met enige regelmaat ouderen die op een of andere manier kwetsbaar zijn voor advies. Dat zijn zij die geen plan of koers hebben voor hun leven. Ze weten niet of niet zo goed wat de ingrediënten zijn voor een goede kwaliteit van het gevorderde leven. Hoe minder je weet wat je wilt, nu en op termijn, hoe gevoeliger je wordt voor goedbedoeld ‘advies’ vanuit je omgeving. Een voorbeeld hiervan is de vraag waar je in de toekomst wilt gaan wonen. Blijf je in je eigen huis, wordt het een andere plek? Ga je renoveren of verkassen? Voel je een maatschappelijke druk om kleiner te gaan wonen? Bij dit soort grote vragen heb je meer zelfstandigheid als je zelf weet wat je wilt en daardoor de kans verkleint dat je heen en weer geslingerd wordt door soms tegenstrijdige adviezen vanuit je omgeving. Het antwoord op zo’n grote vraag kan veranderen, omdat de omstandigheden veranderen. Mijn lief en ik hebben de gewoonte ontwikkeld om de verhuisvraag af en toe te bespreken. Voorlopig blijven we waar we zitten en we hebben een paar kleine veiligheidsvoorzieningen getroffen, zoals het bad eruit halen en betere trapleuningen aanbrengen. We volgen wel, in grote lijnen, welke andere opties er in de buurt zijn of komen, zodat we al wel een richting hebben als verhuizen aan de orde komt.

Ook een belangrijk zelfstandigheidsthema is de vraag: hoe oud wil je worden? Aan de ene kant heb je daar niet veel zeggenschap over, maar anderzijds kun je je afvragen of het halen van een hoog getal

doel an sich is of dat de kwaliteit van een wellicht wat korter leven belangrijker is. Volhouden tot je 100ste lijkt mij niks en ik moet er niet aan denken dat mijn omgeving dat aanmoedigt. Ik kan me voorstellen dat ik afzie van bepaalde mogelijk levensverlengende medicatie of ingrepen. Soms zijn de (bij)werkingen niet in het voordeel van de kwaliteit van leven. Als ik in de positie kom dat ik daarover met een arts moet overleggen dan geeft het kracht en regie om te kunnen zeggen waar mijn prioriteit ligt. Zelfstandig (willen en kunnen) bepalen wat een acceptabel evenwicht tussen getal en kwaliteit van leven is, is voor mij van grote waarde. Ik merk daarnaast wel dat ik minder dan vroeger zeg dat ik niet zo oud hoeft te worden. Verschuift mijn grens of vind ik het wel een aangenaam vooruitzicht om naar een 'mooi' getal te streven? Ik mijmer daar weleens over, maar ik kom (nog) niet tot een definitieve keuze. Waarschijnlijk niet omdat het niet een keuze voor het een of het ander is. En, op dit moment, geen dringende keuze. Maar wel een die ik (mede) zelf wil bepalen.

En wat als je steeds meer hulpbehoevend bent? Als je thuiszorg nodig hebt – we moeten immers zo lang mogelijk thuis ouder worden – of als een opname in een woon-zorgcentrum noodzakelijk is? Kun je dan nog zelfstandig keuzes maken? Ja, dat denk ik wel. Misschien anders dan daarvoor, maar keuzes zijn mogelijk. Er zijn verschillende aanbieders van thuiszorg. Heb je voor jezelf duidelijk welke criteria je hanteert bij de keuze? Het kan ook goed zijn je vooraf te oriënteren of en zo ja welke keuze je hebt qua woon-zorgcentrum. Zijn er verschillen? Zo ja, wat zijn die verschillen op het gebied van je voorkeuren en je keuzevrijheid? Een van de locaties waar ik zelf te zijner tijd wel zou willen verblijven, heeft best ruime kamers en is prachtig gelegen. Maar het huis ademt nogal strikt, althans zo ervaar ik dat. Wat is dan wijsheid? En dan gaat het niet alleen om de vraag of je je huisdier mee mag nemen (hoewel dat erg belangrijk kan zijn!), maar ook over de vraag hoe je benaderd wordt en wilt worden. Word je behandeld zoals je dat wilt? Je bent hierin zelf de expert! Heb je het lef om dat kenbaar te maken? En als dat lef ontbreekt, hoe zou je dat dan kunnen aanleren? Aan wie zou je hierover advies kunnen vragen? Wat me opvalt bij mijn vrijwilligerswerk in een aantal verpleeghuizen bij mij in de buurt, is dat de variatie in ouder worden en in zelfstandig keuzes maken groot is, net als de mate waarin mensen hun keuzes duidelijk kenbaar maken. En ik denk niet dat dat bepaald wordt door geografische factoren. Natuurlijk speelt de mate van zorgbehoefte een rol, maar dat is het niet alleen. Ik denk dat niet zozeer de instellingsomgeving een rol speelt, maar dat het meer de eigen instelling is die rechtstreeks doorwerkt naar de mate van eigen keuzes maken en van de aard van de keuzes. 'De bewoner staat bij ons centraal' staat op vele websites. Wat betekent dit? Het kan de moeite waard zijn om dat eens naast je eigen wensen te leggen. Wat is er mogelijk en, vooral, wat wil je mogelijk maken? Zijn er bijvoorbeeld voldoende uitdagende activiteiten of moet je die buiten de deur zoeken? Of kun je die binnen de deur halen? Kan je leesclub ook onderdak vinden in een rustige ruimte in de instelling? Het helpt ook als je een beetje de weg weet in de organisatie: met wie kun je waarover het beste overleggen? Prima om hierover advies te vragen.

En als je ergens verblijft en een nieuwe huisarts krijgt toegewezen: wat zijn dan je keuzes? Is er bij een kennismakingsgesprek de mogelijkheid 'nee, dank u' te zeggen en om een andere arts te vragen? Bij veel van dit soort vragen kun je zelfstandige keuzes maken, al dan niet na door jezelf gevraagd advies. Mijn sterke voorkeur voor het doe-het-zelver-zijn in de levensloop en voor zelfstandig keuzes willen maken zal, zo vermoed ik, wel geworteld zijn in vroegere perioden. Ik was het jongste kind, met een tamelijk groot leeftijdsverschil met de anderen, die vrij vroeg het huis uit waren. Zelf dingen uitvinden en keuzes maken is altijd mijn ding geweest. Eigenwijs zijn had en heeft een positieve klank voor me. Mijn ouders zijn overleden toen ik nog tamelijk jong was, in mijn twintiger jaren, en mijn familie – in brede zin – heb ik nauwelijks om raad en advies gevraagd. En voor de liefhebbers van astrologie: mijn dierenriemteken is Leeuw en mijn ascendante ook. Dus, vandaar? De term 'keuzes maken' heeft voor mij iets prettigs. Het suggereert dat A beter is dan B, dat er dus alternatieven zijn. En ik beslis meestal snel. Ik ben duidelijk niet van het op een rijtje zetten, afwegen en plussen en

minnen. Dat werkt voor mij vertragend en geeft een hoop gedoe en onrust in mijn hoofd en dat vind ik onaangenaam. Foute beslissingen horen erbij – ook als je een ander soort beslitter bent – en daarover niet lang getreurd. Het schrikbeeld dat ouder worden het inleveren van autonomie en vrijheid is, is nog steeds geen prettige gedachte, maar heeft een minder hoog waarheidsgehalte dan een tijdje geleden. Ik sta er nu anders, minder schrikkerig in, zowel feitelijk als in mijn beleving. Er zijn (bijna) altijd keuzemarges en soms zijn die misschien wel groter dan het op het eerste gezicht lijkt. Maar ... zelf keuzes maken en daarachter staan (totdat een beter alternatief zich aandient) kost meer moeite dan adviezen en keuzes van anderen te volgen. Een zekere luiheid komt weleens voorbij. Dan denk ik: het is wel goed zo, ik heb geen zin om na te denken en te doe- het-zelven. Dan dreig ik mee te gaan met een keuze die eigenlijk niet de mijne is. En dat pakt vaak toch niet goed uit. Voorlopig koop ik nog mijn eigen kleren.