

De Kunst van het ouder worden

Stilstaan en doorgaan bij ingrijpende veranderingen

Colofon

Opdrachtgever

Parnassia, psycho-medisch centrum Den Haag, afdeling Preventie

Productie

BOOZ, Post-Productie

Samenwerkingspartners

Stichting Welzijnsorganisatie Centrum Den Haag

GGD Den Haag

Trimbos-instituut

Subsidie

De film is gerealiseerd met subsidie van



Fonds 1818

Bestellen

Onderstaande producten zijn te bestellen bij het Trimbos-instituut, Afdeling bestellingen, Postbus 725, 3500 AS Utrecht, 030-297 11 80; fax: 030-297 11 11; e-mail: bestel@trimbos.nl. Onder vermelding van het betreffende artikelnummer.

Of via www.trimbos.nl (klik op producten). U krijgt een factuur voor de betaling.

	Prijs	Bestelnummer
Pakket met video, handleiding en 10 wervingsposters (A3)	€ 55,-	AF0483
Handleiding bij de video	€ 5,-	AF0484
Wervingsposters A3 (10 exemplaren)	€ 15,-	AF0485
Video	€ 45,-	AF0487



De film neemt
u mee
met Nel,
Ad en Elsbeth



Een film van Parnassia
in samenwerking met:



WELZIJN
ORGANISATIE
CENTRUM DEN HAAG

Gemeente Den Haag

Trimbos-instituut
Netherlands Institute of Home Health and Addiction



Parnassia
Psychisch Medisch Centrum
Den Haag

De kunst van het ouder worden

Verlieservaringen zijn ingrijpend. En als iemand ouder wordt, nemen verlieservaringen alleen maar toe: het verlies van partner en dierbaren, het verminderen van sociale relaties, een lijf dat begint te protesteren, of zelfs moet kampen met chronische ziekten, het verlies van rollen in de samenleving, en tenslotte het verlies van zelfstandigheid. Het vraagt veel van de levenskunst van mensen om met deze moeilijke levensgebeurtenissen om te gaan - dat is niet iedereen gegeven. Niet verwonderlijk dus dat veel ouderen depressief worden. In Nederland heeft ongeveer 15% van de ouderen te kampen met ernstige depressieve klachten. Vele anderen weten uiteindelijk om te gaan met verlieservaringen en een nieuwe balans te vinden. Maar hoe doen zij dit? Welke factoren helpen hen daarbij en geven bescherming?

De film

Over dit thema is een bijzondere film gemaakt: 'De kunst van het ouder worden.'

In de film worden drie mensen in beeld gebracht die veel hebben meegemaakt: Nel, Elsbeth en Ad.

Nel is 72 jaar, huisvrouw, 2 kinderen en kleinkinderen. Zes jaar geleden heeft ze haar man verloren. Vooral haar vriendinnenclub heeft haar geholpen de klap van de dood van haar man te kunnen opvangen. Ook haar vrijwilligerswerk (gymles aan dames) en de sport helpen om haar zin in het leven te behouden.

Ad is 79 jaar, gescheiden. Ad heeft als werktuigbouwkundige gewerkt totdat ziektes hem velden en hij in de WAO terecht kwam. Ad wil blijven kijken naar wat hij wel kan en niet naar wat hij niet meer kan. Hij gaat graag uit, naar musea, dansen, etc.

Elsbeth is 75 jaar, alleenstaand. Tot haar 60e heeft ze gewerkt als verpleegkundige en later als leidinggevende. Drie jaar geleden kreeg zij een pacemaker en moest ze verhuizen, weg van haar verwouwde buurtje. Zij heeft in haar nieuwe omgeving een aantal activiteiten opgepakt.

In de film vertellen zij over hun leven en vooral hoe zij zich staande weten te houden na ingrijpende veranderingen. Hoe zij een nieuwe persoonlijke balans vinden in wat ze willen en wat ze kunnen, hoe zij hun dag structuren; hun zelfbeeld en zelfvertrouwen hervinden en vasthouden, hoe zij voor zichzelf opkomen, zorgen voor relaties met vrienden, kennissen en burea, en er een gezonde leefstijl op na houden.

Het is een film over het koesteren van de mogelijkheden en kansen die het leven biedt.

Doel en gebruik

De film is gemaakt voor professionals die de geestelijke gezondheid en het welzijn van ouderen bevorderen. Deze film maakt ouderen er bewust van hoe ze om (kunnen) gaan met moeilijke gebeurtenissen en hoe zichzelf te beschermen tegen een depressie. De nadruk ligt daarmee uitdrukkelijk niet op risicofactoren of ziekte.

Bij voorkeur wordt de film nabesproken aan de hand van de handleiding en kunnen ouderen op die manier praten over hun eigen ervaringen.

De film kan worden vertoond binnen groepswork, maar ook als onderdeel van voorlichtingsbijeenkomsten of publiciteitscampagnes.

De videofilm wordt geleverd met een korte handleiding en 10 A3-wervingsposters voor publiciteit met ruimte voor eigen tekst.

'Wat je wel/kan, moet je koesteren'

