



PERSBERICHT

Videoband over ouder worden zonder depressie

DE KUNST VAN HET OUDER WORDEN

Utrecht, 25 september 2003. Het verliezen van een dierbare is het ergste wat iemand kan overkomen. Maar ook het verliezen van je baan of problemen met je gezondheid. Naarmate mensen ouder worden krijgen ze steeds meer te maken met verlies en ingrijpende veranderingen. Niet iedereen weet daar goed mee om te gaan: 15% van de ouderen wordt er depressief van. Om dat te voorkomen heeft het Haagse psycho-medisch centrum Parnassia in samenwerking met het Trimbos-instituut de videoband *De kunst van het ouder worden* laten maken die woensdag 1 oktober in première gaat.

Op woensdag 1 oktober organiseert het Trimbos-instituut in Utrecht het congres *Public Mental Health en depressie bij ouderen*. Aanleiding voor het congres is de groei van het aantal mensen met depressieve klachten: 15% van de mensen van 60 jaar en ouder heeft op enig moment last van een depressie. Deze klachten hebben grote invloed op de kwaliteit van leven en bekorten zelfs de levensduur van ouderen. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) heeft preventie van depressie tot prioriteit voor de komende jaren benoemd omdat er sprake is van een groot, maar nog grotendeels verborgen, maatschappelijk gezondheidsprobleem.

Preventie van depressie gebeurt onder meer door de cursussen die de afgelopen jaren onder de noemer *In de put, uit de put*, door het Trimbos-instituut in Nederland zijn geïntroduceerd. Nieuw is de videoband *De kunst van het ouder worden* die in opdracht van de afdeling preventie van psycho-medisch centrum Parnassia in Den Haag is vervaardigd. De film is gemaakt voor professionals in de geestelijke gezondheidszorg, de eerste lijn en het welzijnswerk. De film moet ouderen bewust maken van de stappen die ze kunnen nemen om beter om te gaan met moeilijke gebeurtenissen en om zichzelf te beschermen tegen een depressie.

In de film worden drie ouderen van in de zeventig geportretteerd die alledrie te maken hebben gekregen met het verwerken van verlies. Nel (72) verloor haar man bij een tragisch ongeluk en heeft steun gevonden bij haar kinderen en de vriendinnenclub om haar heen. Ook is zij actief in de sportschool en doet regelmatig vrijwilligerswerk. Ad (79) kwam al op zijn 50^{ste} in de WAO terecht, ging op zijn 60^{ste} scheiden en kreeg tien jaar later ook nog eens te maken met blaaskanker. Gebeurtenissen die hem soms een moeilijke periode hebben bezorgd maar waar hij steeds weer uit wist te komen door zijn optimistische levenshouding en zijn bezigheden.

Elsbeth (75) was haar leven lang alleenstaand en werkte veertig jaar in de gezondheidszorg. Drie jaar geleden kreeg ze een pacemaker en moest noodgedwongen verhuizen, weg uit haar vertrouwde buurtje. Ze werd lusteloos en begon slecht te slapen. Onder meer via de cursus *In de put, uit de put* leerde ze om te gaan met haar nieuwe situatie en is nu weer actief op verschillende fronten.

In de film vertellen zij over hun leven en vooral hoe zij zich staande weten te houden. Hoe ze een nieuwe persoonlijke balans hebben weten te vinden in wat ze willen en wat ze nog kunnen. *De kunst van het ouder worden* is een film over het koesteren van mogelijkheden en het aangrijpen van de kansen die het leven ook op oudere leeftijd nog biedt.

De videoband *De kunst van het ouder worden* is met handleiding en 10 posters voor 55 Euro te koop bij het Trimbos-instituut via 030-2971180.

Voor meer informatie of een recensie-exemplaar bel Henk Maurits of Harald Wychgel van het Trimbos-instituut (030-2971100) of Marjan Wesseling van Parnassia (070-3917940).

'Je hebt zoveel moois me

Omvallende boom bij Beeckestijn maakte Nel weduwe

door Anneke Wijsman

IJMUIDEN - „In het begin liep ik ook te gvd'en terwijl ik nooit vloek. Dan was het: Waarom jij? Waarom moest ons dit gebeuren? Maar op een gegeven moment heb ik mezelf toegesproken dat het zo niet verder kon. Dat zou mijn man Rien toch ook niet gewild hebben. Ik zei tegen mezelf: Kom op, Nel. Je bent niet zielig, je hebt zoveel moois meegemaakt en je hebt nog zoveel om van te genieten. Maar dat moet ik dan wel tegen mezelf zeggen.”

Net als zovelen moet Nel van Vuren (72) na een lang en gelukkig huwelijk zonder haar partner verder. Die overleed acht jaar geleden toen een vermolmd boom voor landgoed Beeckestijn door een enorme windvlaag werd opgetild en neergekwakt. „Rien stond gebogen over zijn fiets om zijn regenjasje uit de tas te halen. Ik heb het niet eens zien gebeuren, wel het gekraak gehoord. Ik was doorgelopen om mijn fiets tegen de muur te zetten. Toen ik hem zag voelde ik meteen dat lege gevoel en wist dat hij dood was. Ik kan zo kwaad worden als mensen zeggen dat hij met onweer onder die boom stond. Hij stond op het fietspad en het is pas daarna gaan donderen.”

Het is een van de weinige keren dat ze fel wordt. Nel is een blijmoedig mens dat het leven lijkt te nemen zoals het komt. Ze laat zich in er in ieder geval niet onder krijgen. Niet toen haar man overleed en niet toen haar 24-jarige kleinzoon stierf aan een hersentumor. „Die had hij als 18-jarige al gehad. Maar het kwam later weer terug. Hij heeft toen gevraagd of hij de laatste maanden van zijn leven bij mij mocht zijn en hier mocht sterven. Ik had altijd al zo'n goede band met hem.” Dus werd er een bed in de woonkamer gezet



Nel van Vuren: „Zorg vooral dat je het thuis naar je zin hebt. Nodig mensen uit, kook voor ze. Werk aan je tuin en heb schrijf dan eens brief aan je overleden man.” Foto: United Photos de Boer/Michel Schnater

en trokken tegen het einde ook Sjoerds vriend en kat bij oma Nel in. Sjoerds foto staat pal naast die van Rien.

Nel heeft een gevuld leven. Eens in de week geeft ze als vrijwilligster gymles aan een damesgroep in buurthuis De Dwarsligger. „Dat doe ik al meer dan twintig jaar. We hebben heel wat vrouwen gehad die ik wat moest steunen. Als u ziet hoeveel vrouwen er alleen

zijn op die gym. Die hebben meestal hun man aan kanker of een hartkwaal verloren. Dat is ook erg, hoor, als je je man zo moet zien lijden. En daarna komt bij hun de klap. Maar we hebben ze er altijd weer bij weten te trekken. En toen was het ineens mijn beurt. De dames stonden drie weken na Riens dood bij mij op de stoep: Kom nou toch, probeer het nou.” En Nel probeerde het. Net zoals

ze Engelse les volgt en ook nog eens in de week naar de sport-school gaat om zelf te sporten. En ze collecteert voor de hartstichting. „De rest houd ik af.” Hoe ze de draad na haar mans dood weer heeft opgepakt? „Het is goed om eruit te gaan. Maar het allerbelangrijkste is dat je het thuis goed kunt vinden. Die raad wil ik iedereen geven. Want waar je ook heen gaat, je moet altijd weer alleen

terug het gemaal eens schrijf je zo desne Nel n genie kinde poete naai ieder

veel moois meegemaakt'

stijn maakte Nel weduwe



dat je het thuis naar je zin hebt. Nodig mensen uit, kook voor ze. Werk aan je tuin en je hobby's en als je die niet in je overleden man." Foto: United Photos de Boer/Michel Schnater

ook zijn op die gym. Die hebben ma meestal hun man aan kanker of pal een hartkwaal verloren. Dat is ven. ook erg, hoor, als je je man zo vrij- da hebben ze er altijd weer bij weten te trekken. En toen was het De k al ineens mijn beurt. De dames heb- stonden drie weken na Riens had dood bij mij op de stoep: Kom Als u nou toch, probeer het nou." Een leen En Nel probeerde het. Net zoals

ze Engelse les volgt en ook nog eens in de week naar de sport- school gaat om zelf te sporten. En ze collecteert voor de hart- stichting. „De rest houd ik af.” Hoe ze de draad na haar mans dood weer heeft opgepakt? „Het is goed om eruit te gaan. Maar het allerbelangrijkste is dat je het thuis goed kunt vinden. Die raad wil ik iedereen geven. Want waar je ook heen gaat, je moet altijd weer alleen

terug naar je huis. Daar moet je het gezellig maken. Als je hele- maal geen hobby's hebt, ga dan eens rustig aan tafel zitten en schrijf een brief aan degene die je zo mist en verscheur hem desnoods naderhand.” Nel maakt het huis gezellig en geniet van haar kinderen, klein- kinderen en kennissen. „Ik poetel veel in mijn tuintje, ik naai graag kleren. Ik zeg tegen iedereen die alleen is: Vraag

Ochtend over ouder worden

Iedereen wil wel op een pret- tige manier ouder worden. Maar dat is een hele kunst en hoe doe je dat? Hoe houd je sociale contacten, hoe ver- werk je het verlies van dier- baren en hoe vul je je leven in als je meer tijd krijgt door- dat er minder moet? Dinsdag 1 juni wordt daar een bijeen- komst aan gewijd in thee- schenkerij Velserbeek, in Park Velserbeek in Velsen- Zuid. De film 'De kunst van het ouder worden' staat dan centraal. Hierin laten Nel van Vuren en twee andere ouderen zien hoe ze de draad weer hebben opgepakt na ingrijpende gebeurtenis- sen. Er is muziek van pianist Dirk Jan Vennik en koffie. Er wordt nagepraat over de film en er worden tips gegeven voor activiteiten. De bijeen- komst start om 10 uur en eindigt tegen twaalfen. Daarna kunnen liefhebbers nog wandelen in het park.

mensen op de koffie, nodig mensen uit, kook voor ze. Jij moet de eerste stap zetten want zij weten niet hoe ze met je om moeten gaan. Ze zijn bang dat je gaat huilen of zo. Ik huil niet waar anderen bij zijn, mijn tranen liggen in mijn kussen, maar ik praat wel vaak over mijn man. Dan halen we leuke her- inneringen op en lachen vaak heel wat af. Als jij mensen vraagt, vragen ze jou ook weer terug. Ik heb een eetclubje met een paar vrouwen. Om de beurt koken we. Die ploeg die me ge- filmd heeft voor een film over ouder worden, is hier ook blij- ven eten. Ze bellen me nog steeds regelmatig.”

Vijftien procent van de 65-plussers krijgt een ernstige depressie. Hoe kunnen ouderen zich daartegen wapenen? Door met elkaar te spreken over verlies, door hun contacten goed te onderhouden, door activiteiten te ondernemen, hoe klein ook. Hierover gaat de videofilm **De kunst van het ouder worden**. Het werkt, vertellen acht Haagse ouderen: 'Leuk, zo met elkaar praten'.

BERNADETTE SCHOEMAKER

B.SCHDEMAKER@PSY.NL

FOTOGRAFIE VINCENT VAN GURP

'Heerlijk oud worden zonder depressie zo'n positieve film'



