



## 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<sup>ste</sup> in de WAO terecht, ging op zijn 60<sup>ste</sup> 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 vermolmde 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 moet zien lijden. En daarna heb- De hebben ze er altijd weer bij weten te trekken. En toen was het k al ineens mijn beurt. De dames heb- De 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

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 moet zien lijden. En daarna heb- De hebben ze er altijd weer bij weten te trekken. En toen was het k al ineens mijn beurt. De dames heb- De 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

terug naar je huis. Daar moet je het gezellig maken. Als je helemaal 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, kleinkinderen 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 prettige manier ouder worden. Maar dat is een hele kunst en hoe doe je dat? Hoe houd je sociale contacten, hoe verwerk je het verlies van dierbaren en hoe vul je je leven in als je meer tijd krijgt doordat er minder moet? Dinsdag 1 juni wordt daar een bijeenkomst aan gewijd in theeschenkerij 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 gebeurtenissen. Er is muziek van pianist Dirk Jan Vennik en koffie. Er wordt nagepraat over de film en er worden tips gegeven voor activiteiten. De bijeenkomst 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 herinneringen 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 gefilmd heeft voor een film over ouder worden, is hier ook blijven 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  
BSCHDEMAKER@PSY.NL  
FOTOGRAFIE VINCENT VAN GURP

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





**D**e paus? Hè bah. Die kan niet meer, hoor. Die is op!  
'Geef mij maar Sean Connery, de beauty onder de oudere mannen.'  
'Nee, Barbra Streisand! Daar neem ik nou m'n petje voor af.'

'Is die oud?'

'Wat dacht jij dan?'

'Ik neem Annie MG Schmidt.'

'Ik Mary Dresselhuis ... zo'n mooi mens.'

'De jonge Bush misschien? Zo oud als die man nu is, wordt ie nooit meer.'

We zitten in een zachtgeel zaaltje in Wijk- en Dienstencentrum De Heldenhoek in Den Haag en we doen een rondje 'leuke' ouderen. Oud is 65-plus, besluiten we. Nelson Mandela gooit hoge ogen. Prinses Juliana niet. Vooral de dames van het Haagse gezelschap vinden het een schande dat de moeder van de koningin nauwelijks nog paleis Soestdijk uitkomt. 'Waarom zou je haar niet meer aan publiek blootstellen nu ze dement is? Zelf kunnen we toch ook op die manier oud worden? Moeten we dan maar weggestopt worden?' De heren denken daar anders over. 'Wie zó dement is, moet in zijn omgeving blijven.' 'O nee, dat ben ik helemáál niet met u eens! Mijn moeder was ook dement. Iedereen mocht haar zien.' Juliana had een sterke wil, zegt plotseling een man die het zou kunnen weten. Jaren geleden had hij een hoge functie in het Haagse politieke bedrijf; overigens ook reden om niet onder eigen naam in *Psy* te willen. 'Prinses Juliana zelf zou nu niet meer gezien willen worden', weet deze meneer Jansen (82). Het onderwerp demencie ligt erg gevoelig. Het gezelschap is bang om zelf ook zo te moeten aftakelen. Even niet op een naam kunnen komen, roept die angst onmiddellijk op. 'Je kortetermijngeheugen holt achteruit', zegt meneer Jansen, 'terwijl ik vroeger een reuzengeheugen had.' Iedereen knikt. 'Gelukkig', zo stelt zijn overbuurman Bert van Hoek (71) de anderen én zichzelf gerust, 'hebben we hier allemaal last van.'

### Negen holes

De acht Haagse ouderen zitten achter formicatafels, met voor zich een kopje koffie en een plakje cake. Enthousiast en vol verwachting van wat komen gaat. Vooral de vrouwen babbelen gezellig met elkaar over van alles en nog wat. De heren zijn nog een beetje stil. Matthias Wenzel en Patricia Haverkort, consultants ouderenwerk van Welzijnsorganisatie Centrum, hebben hen op verzoek van *Psy* opgetrommeld om samen de videofilm *De kunst van het ouder worden* te bekijken. Omdat deze net

uit is en zij tot de doelgroep behoren: psychisch gezonde ouderen die volop in het leven staan. Hoe beoordelen zij de film en het nut ervan voor een gesprek over het voorkomen van depressies?

De meesten zijn vrijwilliger bij het Haagse ouderenwerk. Er is een bestuurslid van een platform van ouderen waarmee het ouderenwerk samenwerkt en er zijn vrouwen die de 'telefooncirkel' bemannen. Dat is een club die regelmatig ouderen belt om vereenzaming te voorkomen en om hulp in te kunnen schakelen als er iets aan de hand is. De leeftijd van het gezelschap aan tafel varieert van 63 tot 82 jaar.

Voordat de film start nog even een paar korte vragen. Op welk moment vond men zichzelf eigenlijk oud?

'Toen ik na het bukken niet meer overeind kwam.'

'Het sluipt er in.'

'Op de golfbaan, toen ik nog maar negen holes haalde.'

'Toen ik nog jong was en met mijn oma met de bus ging, vond ik de opstap helemaal niet hoog, maar pas dacht ik: hé hebben we tegenwoordig een hogere instap?'

Volgens de jongste van het stel, Walter Karssen (63), staan mensen tegenwoordig veel langer midden in het leven. Iedereen is het met hem eens. 'Op je 65-ste achter de geraniums gaan zitten, komt nu niet meer voor', zegt hij met grote stelligheid. Dat is niet waar, maar niemand spreekt hem tegen. Eerder in het gesprek vertelden de vier vrouwen van de telefooncirkel immers dat zij mensen proberen op te peppen die niets meer willen. 'Ze komen de deur niet meer uit, zakken weg in somberheid. Wat moet je doen als ze geen hulp willen?' Walter Karssen schiet de vrouwen van de telefooncirkel te hulp: 'Verwijzen naar het spreekuur van Parnassia over depressies dat op twee plaatsen wordt gehouden. Twee keer per week zit daar iemand aan wie je je probleem met deze mensen kunt voorleggen en die je kunt vragen om professionele hulp voor hen.'

### Zes maanden in een diep dal

Oud zijn heeft ook leuke kanten, vertellen de Hagenezen, maar ze doen dat pas als je daar expliciet naar vraagt: 'Niets moet, alles mag', is de meest gehoorde aardige kant.

Wie oud wordt, ziet veel mensen wegvallen. Dat maakt het leven er niet gemakkelijker op. Ouderenconsulent Matthias Wenzel begint over verlies van geliefden, familie, vrienden, als introductie op de film. Meteen klinkt weer het gestommel van herkenning. Asha Baldewsingh (64) pakt het woord: 'Vier jaar geleden verloor ik mijn jongste dochter. Dat was een grote schok. Als ouder ga

## De kunst van het ouder worden

De videofilm *De kunst van het ouder worden* is gemaakt in opdracht van ggz-instelling Parnassia, stichting Welzijnsorganisatie Centrum en de GGD, alle in Den Haag. Het Trimbos-instituut zorgde voor de wetenschappelijke onderbouwing.

Er was behoefte aan preventiemateriaal voor gezonde ouderen dat gericht is op het voorkomen van depressie. Op grond van wetenschappelijke bevindingen over 'positief' ouder worden, heeft het Trimbos-instituut de vijf belangrijkste factoren benoemd die ouderen beschermen tegen een depressie. Dit zijn: een goede balans door een positieve terugblik op het leven en een optimistische kijk op de toekomst, doelen blijven stellen, actief werken aan de gezondheid, een effectief sociaal netwerk, controle over de eigen financiële situatie.

Er zijn drie belangrijke risicofactoren voor een depressie op leeftijd: verhuizen, het verlies van de partner en een chronische ziekte. In deze film komen mensen aan het woord die dat wel hebben meegemaakt, maar niet depressief werden. Zij laten in de film zien hoe ze zichzelf helpen. De film is bedoeld als startpunt voor een groepsgesprek met gezonde ouderen. Maatschappelijke organisaties waaronder de ouderenbond de thuiszorg, het welzijnswerk voor ouderen en preventiewerkers in de ggz zijn door het Trimbos-instituut via een mailing geattendeerd op de film.



je ervan uit dat je eerder gaat dan je kinderen. Ik raakte diep in de put, kreeg slaaptabletten van mijn huisarts. Zes maanden heb ik in een diep dal gezeten. Ik had veel aan yoga. Wij Hindoestanen doen daar heel veel mee. Yoga is goed, ook om depressie te voorkomen.' Ada van Gorkom (72) komt ook over de brug: 'Ik ben anderhalf jaar geleden m'n man verloren. Dat gaf een ernstige dip, maar m'n omgeving heeft me gelukkig goed opgevangen. Ik heb géén medicijnen geslikt.' Ouderenconsulent Patricia Haverkort vindt dat zij daar trots op moet zijn: 'Je hebt het helemaal zélf gedaan, Ada!' 'Nou ja,' dempt Ada, 'samen met m'n omgeving, hè. Zelf wilde ik echt m'n huisje niet meer uit.'

Vijftien procent van de zestigplussers heeft op enig moment last van een ernstige depressie, blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Wat vindt men van dit percentage?

*'Dat lijkt me veel.'*

*'Nou ... 85 procent dus niet. Dat valt me mee.'*

*'We kunnen niet om het ouder worden heen. Je energie brokkelt af. Dat vindt iedereen zo moeilijk.'*

*'Veel mensen hebben last van de eenzaamheid.'*

*'Zouden de omstandigheden zo bepalend zijn voor een depressie? Is het toch niet vooral een kwestie van genen?'*

Het gesprek is allang op gang, ook zonder film. Toch gaan we daar nu maar naar kijken. De videorecorder staat al een uur klaar op een hoge tafel, aandoenlijk met een kleedje eroverheen gedrapeerd. De gordijnen gaan dicht, het wordt muisstil. Aandachtig kijken en luisteren de Haagse ouderen naar Nel (72), Liesbeth (75) en Ad (79), twee vrouwen en een man over hun dagelijks leven. Middenklassers, die het financieel redelijk goed lijken te hebben. Alledrie wonen ze nu alleen. Ze ver-



## Eenzaamheid

De consulenten ouderenwerk Matthias Wenzel en Patricia Haverkort kijken enthousiast terug op het gesprek met de acht Haagse ouderen over depressie en de mogelijkheden om daar zelf iets tegen te doen. Geen overbodige luxe, vinden ze, want ze zien veel problemen om zich heen. De eenzaamheid onder ouderen is groot. Om die te voorkomen schakelt het welzijnswerk ouderen in als vrijwilliger. Haverkort: 'Zo snijdt het mes aan twee kanten. Mensen ontfleunen er iets aan als ze wat voor een ander kunnen doen, dat is ook goed voor henzelf. Maar het aantal oudere vrijwilligers neemt helaas gestaag af. Het is niet meer vanzelfsprekend dat je vrijwilligerswerk gaat doen.'

De videofilm heeft veel waarde, vinden ze. Iedereen herkent er wel iets in. Dat is de kracht van deze film. Haverkort: 'Het zijn wel allemaal hallelujaverhalen. Maar het doel van de film is natuurlijk ook het voorkomen depressie.'

Het is een laagdrempelig preventiemiddel waar het maatschappelijk werk waarschijnlijk veel mee kan. 'Maar een goed gesprek op gang krijgen over persoonlijke omstandigheden en gevoelens in een groep, moet je wel liggen. Dat vraagt vaardigheden die niet iedereen in huis heeft.'

Er zal veel bekendheid aan de film moeten worden gegeven om hem gelijk goed te verspreiden, denken de consulenten. Anders valt hij weg in de enorme hoeveelheid materiaal ter ondersteuning van welzijnswerk en hulpverlening.

tellen over het verlies van werk, dierbaren, partners, de buurt waar ze woonden, hun gezondheid. Ze kijken kort terug op moeilijke tijden en vertellen over de oplossingen die ze zelf hebben gezocht, of vonden met hulp van mensen uit hun omgeving of hulpverleners. Ze zijn er allemaal bovenop gekrabbeld en proberen er het beste van te maken. Met en zonder tegenwind. Het zijn actieve ouderen, ze grijpen de kansen die het leven hen nog biedt.

Na 25 minuten gaat de televisie weer uit en de gordijnen open.

'En? Wat vond u ervan?', opent Patricia het nagesprek. 'Heerlijk, zo'n positieve film', roept Ada van Gorkom meteen. Ze herkent veel: 'Dat het leven verder gaat, dat je móet kijken naar wat je nog wel kan. Je móet verder. Voordat mijn man stierf, heb ik hem twintig jaar verzorgd. Je valt dus van een heleboel zorg ineens terug naar niks. In het begin was dat zwaar, daar moet je doorheen. Ik ben gelukkig blijven zwemmen en heb allerlei dingen opgepakt. Mijn man zou niet hebben gewild dat ik achter de gordijnen was blijven zitten.' De scène in de film waarin een vrouw vertelt over de dood van haar kleinzoon, die nu als engel op haar schouder zit, heeft Asha Baldewsingh erg aangegrepen: 'Mijn dochter zei voor haar overlijden ook iets dergelijks', zegt mevrouw Baldewsingh. 'Ze zei: "Kijk naar de hemel, mam. Als je dan een ster ziet ...".' Ze herkent de noodzaak van zinvolle bezigheden: 'Ik lees voor op allerlei plekken, kerstverhalen bijvoorbeeld, in verzorgingshuizen. Als je je nuttig maakt voel je je zó gelukkig.' Joke Molenaar, de hele ochtend al rustig op de achtergrond in het Haagse gezelschap, is stil van de film. 'Het was een hele warme film. Zó positief ...'

De heren beginnen ook te reageren: 'Dit is een professionele film, zeg!', roept Bert van Hoek. 'Leuk om te zien dat de man in de film nog een vriendin heeft gevonden waarmee hij van alles doet, en op vakantie kan. Want dat doe je niet gauw alleen.' Meneer Jansen aan de overkant van de tafel vertelt enthousiast dat hij ook een nieuwe vriendin heeft gevonden. 'Ik ben nog lang met haar op vakantie gegaan, maar nu heb ik daar de energie niet meer voor.' 'Hoe oud was u toen u daarmee stopte?', wil Van Hoek weten. 'Eh... 75, geloof ik.' 'O, dan krijg ik dat dus over vier jaar. Lijkt me wel héél vervelend, hoor.'

Meneer Jansen friemelt aan een zakdoekje. Hij identificeerde zich met de man in de film die zich erg heeft geschaamd voor zijn afkeuring, de Wao, en de scheiding

van zijn vrouw. 'Dat heb ik ook gehad', ontboezemt hij. 'Ik kwam in een depressie. Een gespreksgroep van Parnassia heeft me er gelukkig bovenop geholpen.' De film maakt de tongen los en oogst erg veel lof. Is er dan helemaal niets op aan te merken? Iedereen is toch altijd oud geworden? Ook zonder preventiefilm. Zijn wij niet bezig om de ouderdom te problematiseren? En moet de ggz te hulp schieten nog voordat er een probleem is? Bovendien: deze generatie is toch niet gewend met elkaar over gevoelens te praten? Ik kan aandikken wat ik wil, de Haagse ouderen zijn het niet met me eens. Iedereen roept door elkaar heen:

*'Zonder zo'n film komen de ouderen niet bij elkaar. In deze geïndividualiseerde samenleving al helemaal niet meer.'*

*'Vroeger werd je minder oud. En als je dat al werd, werd veel minder aandacht gegeven aan het verloop daarvan.' 'Je loste alles in de familie op.'*

*'De gezinnen waren veel groter. Nu dat niet meer zo is, hebben we gelukkig zo'n film.'*

*'Dit is geen luxe of onzin. Er komt gewoon veel op ons af.' 'Waarom zouden wij niet praten op onze leeftijd? Wij gaan óók met onze tijd mee!'*

Het gezelschap is het erover eens wat de kunst is van gezond ouder worden: leven in het hier en nu, positief proberen terug te kijken op je leven en vooral: positief denken. Dit is precies de boodschap van de film. Kosteren wat je nog wél kunt, actief blijven of je nuttig maken en onder de mensen blijven. 'Maar ja,' relativeert Walter Karssen meteen, 'dat kan niet iedereen. Ik ken iemand die in drie jaar drie dierbaren is verloren. Zie dan maar eens overeind te blijven.'

We kunnen nog uren doorpraten, lijkt het. Het gesprek kwam opvallend gemakkelijk op gang, al laat natuurlijk niet iedereen meteen het achterste van zijn tong zien. Wie weet, ijlt de film in de hoofden van deze acht mensen nog steeds na.

Het wordt tijd voor de lunch die de ouderenconsulenten tot ieders verrassing voorschotelen: verse boterhammen, plakjes worst en kaas, soep, frisse komkommers en tomaten. En een fruitje toe. Als iedereen daarna zijns weegs gaat, straalt het enthousiasme over deze ochtend van de Hagenezen af.

*'Bedankt, hoor!'*

*'Erg goed!'*

*'En tóch gezellig!'* \*