

# ‘De jeugd heeft de toekomst en dat draag ik graag uit’



Reina Jansen: ‘Toen mijn man Jaap in 2012 overleed, deden de steun en vriendschap van al mijn sociale contacten en de afleiding door alle bezigheden die ik had mij bijzonder goed.’  
*Lammert Aling*

**Vitaal, zinrijk én samen oud worden; je gunt iedereen als het zo kan. Maar dat gaat meestal niet vanzelf. Hoe word je op plezierige wijze oud? Hoe bouw je een sociaal pensioen op? En hoe blijf je betrokken bij de maatschappij? In de serie ‘Samen ouder worden’ vertellen mensen over manieren en initiatieven van jong en oud om het leven op latere leeftijd zo aangenaam mogelijk te maken. Deze maand: Reina Jansen uit Assen, 78 jaar.**

Er wordt veel over ouderen gesproken én voor hen besloten...

‘Ouderen? Ik laat me niet in een hokje duwen! En dat is gelijk mijn tip aan anderen van een zekere leeftijd. Je bent zo oud als je je voelt. Onlangs bevestigde mijn kleinzoon dit nog. Hij had het over ouderen, maar voegde er direct aan toe ‘nee oma, daar bedoel ik jou niet mee! Jij gaat met je tijd mee, gaat ook met jongelui om, verft je haar en draagt vlotte kleding!’

‘Tja, als je alleen bent is het misschien makkelijk om weer die slobbertrui aan te trekken, maar ik heb gemerkt dat het veel uitmaakt als je goed voor jezelf blijft zorgen. Dus aandacht hebben voor je voeding, kleding en thuis. Als je een vrolijke bloes aandoet, voel je je beslist beter. Natuurlijk weet ik dat ik ouder word. Ik ben het al, maar zo voelt het niet! Ik sta volop in het leven, dat vind ik ook belangrijk.’

Hoe kun je eenzaamheid tegengaan?

'Ik zie het om me heen: mensen die vereenzamen als hun partner is overleden. Een leven lang ben je gewend geweest om alles samen te doen. En als je partner dan wegvalt... Kijk, je weet niet hoe het leven loopt, maar het is goed om al jong te investeren in vriendschappen, hobby's en vrijwilligerswerk. Daar heb je later voordeel van. Toen mijn man Jaap in 2012 overleed, deden de steun en vriendschap van al mijn sociale contacten en de afleiding door alle bezigheden die ik had mij bijzonder goed.'

Hoe heb jij dat aangepakt?

'Zo'n 45 jaar geleden kwamen mijn man en ik in Assen wonen. Hij werkte bij Defensie, was vaak op oefening en werd soms voor langere tijd uitgezonden. Voor aanspraak en zingeving zocht ik al snel naar mogelijkheden in de buurt. Waar kon ik me inzetten? Ik ging werken bij de peuterspeelzaal en werd actief bij diverse groepjes in wijkcentrum De Schakel. Nog altijd zit ik bij een zangclubje, doe mee aan projecten van het Grootkoor Drenthe, ben bij de Vrouwen van Nu in Witten en actief in het wijkoverleg. Zo'n zes jaar geleden kwam uit dit wijkoverleg naar voren dat bewoners een aanspreekpunt in de buurt misten. Jammer genoeg stopte dit wijkoverleg. Met een paar leden is toen de initiatiefgroep 'Assen West' opgezet om zo bestaande en nieuwe plannen handen en voeten te geven. Zonder budget en bijvoorbeeld een buurtkrant is het wel een hele uitdaging om alle buurtgenoten te betrekken. Momenteel zijn we met drie personen. Dat mag trouwens graag meer worden, dus bij deze een oproep! We zijn met leuke projecten bezig, zoals de aankleding van de geluidswal langs de A28 en de verbetering van de natuurspeelplaats. We betrekken nadrukkelijk ook de scholieren van CS Vincent Van Gogh bij deze projecten.'

Hoe belangrijk is de bijdrage van de jeugd?

'Heel belangrijk. De jeugd heeft immers de toekomst en dat draag ik graag uit. Oud moet niet almaar klagen over de jeugd, maar verder kijken dan wat de kranten haalt. Neem nou de samenwerking met de middelbare school hier in de wijk. Vanuit de vraag 'wat kunnen we doen voor de buurt?' startte dit initiatief met een verwendag voor buurtbewoners. En nu wordt er jaarlijks een lunch georganiseerd en gaan we de scholieren betrekken bij het opzetten van een fittrail voor de geluidswal. Als je gebruik maakt van elkaars capaciteiten bereik je zóveel meer! Het zaadje voor het initiatief 'Eten met de buurt' werd hier geplant en is nog altijd een succes. En het mooiste is dat je jong en oud dichterbij elkaar brengt. Dan heb ik het niet alleen over activiteiten in de school waar de jongeren de ouderen ontvangen, uit de jas helpen en wegwijs maken, maar ook daarbuiten.'

Hoe uit zich dat?

'Zij herkennen elkaar nu bijvoorbeeld in de supermarkt, er is meer contact en er ontstaat over en weer een bredere kijk op die tijd van je leven. Ik geniet daar zo van. Net als van mijn kinderen en kleinkinderen. Met een grote glimlach betraptte ik mijn jongste zoon onlangs op discussies met zijn zoon over onderwerpen die hij weer had met mijn man. Ach, in elke generatie zie je veel van jezelf terug. Prachtig toch?'

Wat is voor jou kwaliteit van leven?

'Gezondheid, fijne mensen om je heen en mooie herinneringen. Zaken die mij, ook op leeftijd gekomen, positief in het leven laten staan. En ook belangrijk: het vooruitzicht op leuke dingen. Maar goed, je kunt van alles organiseren, ik zie ondertussen wel dat niet alles voor iedereen toegankelijk of vindbaar is, terwijl ik denk dat hier zeker behoefte aan is. Samen eten, sporten, leuke dingen doen... Dat is goed voor elk mens en elke leeftijd.'

Maar is dat ook voor iedereen een optie?

'Ik besef wel degelijk, dat als je van slechts een AOW'tje moet rondkomen zelfs die vijf euro voor 'Eten met de buurt' een moeilijke uitgave is. En dat negen euro voor een maandje gymmen in De Schakel net teveel is. Wat ik mooi zou vinden? Als organisaties voor hun aanbod en activiteiten een gift vragen in plaats van entree, contributie of een vaste prijs. Dat zou mensen die het niet kunnen betalen enorm helpen. Want geloof me, die 'stille armoede' is een hard gelag.'

'Maar op welke wijze je ook moeite ervaart met ouder worden: wees niet bang om hulp te vragen of initiatief te nemen. Als je ergens naar toe wilt en het lukt niet zonder hulp: vraag het gewoon aan iemand! De meeste mensen helpen je maar wat graag.'

*Monique Bodegom*

Wilt u ook uw eigen verhaal over 'Samen ouder worden' vertellen? Neemt u dan contact met Monique Bodegom: [monique@4hetleven.nl](mailto:monique@4hetleven.nl)

samen ouder worden