



Nr. 40
Zingeving in de laatste levensfasen
Jan Saal

‘Oud worden’ is voor veel mensen iets om liever niet aan te denken. Jong en dynamisch, dat lijkt in onze tijd de norm te zijn. Oud zijn, lijkt gepaard te gaan met ziek zijn, eenzaamheid, dementie. Of fietsen we straks allemaal als ‘sportieve senioren’ over lommerrijke fietspaden, om aan het positieve stereotiep van de oudere mens te voldoen?

Tussen deze uiteindelijke beelden van de zieke en zielige oudere mens en dat van de senior die zich krampachtig tegen het oud worden lijkt te verzetten, ligt een innerlijke gulden middenweg. Je bewust worden van de kwaliteiten die je in je leven hebt ontwikkeld, het terugblikken op je biografie om de rode draad in je leven te ontdekken, het gaan van een innerlijke scholingsweg, dat zijn werkelijk waardevolle aspecten van het oud worden.

In deze brochure worden gezichtspunten en oefeningen aangereikt om het ouder worden zin te geven, voor jezelf en voor de samenleving.