

100

Yvonne Witter

# 100% leven

levenslessen van honderdplussers

## **100% leven**

*Levenslessen van honderdplussers*

Yvonne Witter

ISBN 978 90 8850 857 8

NUR 748

© 2018 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, Stbl. 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, Stbl. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich te wenden tot Uitgeverij SWP (Postbus 12010, 1100 AA Amsterdam-Zuidoost).

# Vergrijzing met verbeeldingskracht

We worden steeds ouder. Dat is voor veel mensen een enorme luxe. We krijgen er zo maar een extra levensfase bij. We moeten de vergrijzing dan ook niet langer zien als een probleem dat we moeten oplossen, het biedt ook veel mogelijkheden en ontwikkelkansen.

Yvonne Witter laat in dit boek de experts van het ouder worden aan het woord. Ze beschrijft de moeilijk kanten van ouder worden, zoals een haperend lichaam en eenzaamheid, maar ook de rijkdom die een lang leven kan bieden. Ontwerpers kunnen aan dit vraagstuk met hun verbeeldingskracht een bijdrage leveren om onze gebouwde omgeving beter toe te rusten voor deze demografische veranderingen. Onze naoorlogse wijken zijn immers ingericht op de standaard gezinnen en de wijken vragen derhalve om ruimtelijke ingrepen.

Dit was voor mij een reden om in 2016 een ontwerpprijsvraag te starten voor nieuwe innovatieve vormen van wonen, ondersteuning en zorg nu gevolgd door een Community of Practice Who Cares waarin wij 2 jaar lang de vernieuwing op genoemde terreinen stimuleren.

De verhalen die door Yvonne in deze bundel zijn bijeen gebracht zijn daarvoor inspirerend en verdienen een ruime verspreiding.

Ik heb deze met plezier gelezen.

*Floris Alkemade, Rijksbouwmeester*



# Geluksvogels

Ooit gebeurde het. Ineens was je er en zo ben je ook ineens weer weg. Daartussen liggen je levensdagen. Een pasgeboren baby kan erop rekenen nog circa 82 jaren door het leven te gaan. Dat is nog lang geen honderd. Eeuwelingen, de baby's van heel vroeger, zijn zo gezien geluksvogels. De mate van geluk kun je zelfs in dagen uitdrukken. Baby's die nu worden geboren hebben gemiddeld nog 30.000 (29.930) dagen vóór zich om allerlei dingen mee te maken. Eeuwelingen hebben daarvoor veel meer tijd gehad. Hen zijn extra dagen gegund om levenservaring op te doen. Reken maar mee: minstens 100 keer 365 dagen, ofwel 36.500 dagen, om het leven te verkennen.

Het is waar, we kunnen die dagen niet leven zonder te dromen. De tijd die we bewust doorbrengen is daardoor iets minder. We houden ongeveer eenderde deel van onze levensdagen onze ogen dicht. De tijd die overblijft gebruiken we om lief en leed te delen, aandacht te geven of te krijgen, op te groeien en terug te groeien. Dat zijn waarschijnlijk de dingen die de essentie vormen van onze levens. We noemen dat levenservaring opdoen. In de interviews met de eeuwelingen lees ik over de ervaringen die zij in al hun dagen hebben opgedaan. Het zijn als het ware samenvattingen van de essentie die ze achteraf gezien in hun persoonlijk leven hebben ervaren. Het is imponerend omdat de essentie vaak eenvoudig, helder en direct lijkt: het leven is niet altijd gemakkelijk, maar maak er wat van, doe niet te moeilijk.

*Zo zegt een mevrouw met honderd jaar levenservaring: 'Er is een hoop dat ik vergeten wil. En ja, dat lukt. Het moet wel. Waarom zou je oude koeien uit de sloot halen?'*

*En een 102-jarige: 'Wat ik als eerste zou redden als er brand was? Nou, mezelf natuurlijk! Ik ben verpleegkundige geweest, dat merkt u wel.'*

*Of: 'Wees goed voor andere mensen. En als je teleurstellingen meemaakt. Stop die in een zakdoek en gooi ze weg.'*

Het zijn niet de grote filosofische existentiële vragen over de zin van het leven die de eeuwelingen met ons delen, maar praktische handleidingen. Dat dwingt mensen die nog midden in het leven staan tot nadenken en relativiseren. Hoe belangrijk zijn de dingen waar je je in je dagelijks leven druk om maakt (carrière, concurrentie, competitie, vakanties, nieuwe auto, zekerheid ...). Bijna niemand van de eeuwelingen legt de nadruk op competitie of materiële zaken, het gaat vooral om 'zachte waarden' in het leven, zoals aandacht, verbondenheid, tevredenheid, evenwichtige balans ...

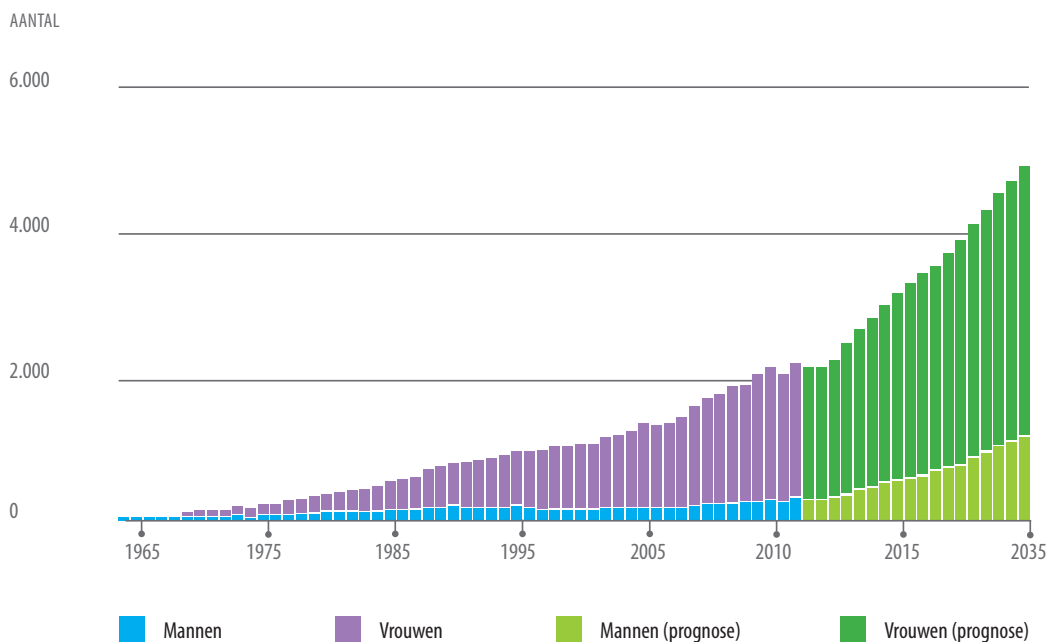
In de toekomst zullen meer mensen hun honderdste verjaardag kunnen vieren en meer dan 36.500 dagen levenservaring opdoen. Zullen ze achteraf tot andere conclusies komen dan de eeuwelingen in navolgende interviews? Wie zal het zeggen, maar los daarvan, laten we het leven maar liever tellen in dagen. Dan telt de levenservaring in elk geval 36.500 keer langer dan die van een eendagsvlieg.

*Jan Latten, hoogleraar sociale demografie aan de Universiteit van Amsterdam, CBS-ambassadeur*

## Aantal honderdplussers in 2018

- Begin dit jaar woonden er circa 2200 honderdplussers in Nederland.
- Ruim tweemaal zoveel als twintig jaar geleden. Naar verwachting blijft hun aantal fors toenemen.
- Rond 2030 zal het aantal weer verdubbeld zijn. Daarbij zullen de dames hun voorsprong op de heren houden.
- Rond 2030 is er op de vijf honderdplussers één man.
- Het zwakke geslacht blijkt sterker dan gedacht.

## Inwoners van 100 jaar of ouder



(Bron: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2017/20/aantal-100-plussers-verdubbeld-in-20-jaar>)



# Inhoud

1	Niet klagen, bezig zijn en drie radijsjes per dag eten - <i>heer Berlee</i>	10
2	Gewoon doorzetten als het moeilijk is - <i>mevrouw Verhoef</i>	12
3	Met een stok ben je een heer - <i>heer Baas</i>	14
4	Pluk de dag! Ook als je 102 bent - <i>mevrouw Dijkman</i>	16
5	Ik kom tijd tekort! - <i>heer Van Oudheusden</i>	18
6	Nieuwe oren en ogen gevraagd - <i>mevrouw Huyskens</i>	20
7	Mijn hoofd wil meer dan mijn lijf kan - <i>mevrouw De Jong-Van Netten</i>	22
	Intermezzo	25
8	Meeleven met de gang van zaken in de wereld - <i>mevrouw Tersteege</i>	26
	Blue Zones	29
	Column Marjan Berk	31
9	Eigenlijk had ik dokter willen worden - <i>heer Van der Hoeven</i>	32
10	Wees goed voor andere mensen - <i>zuster Van de Leur</i>	34
11	Een mooi verhaal begon in Bloemendaal - <i>heer Van der Knaap</i>	36
12	Nieuwsgierigheid is de beste drijfveer - <i>mevrouw Fisher</i>	38
13	Ik ga rustig mijn eigen gang - <i>mevrouw Pennarts-Elfferich</i>	40
14	Zet je rechterbeen voor het andere been - <i>heer Logtenberg</i>	42
15	Rechtop lopen en doorzetten! - <i>mevrouw Kroezen</i>	44
	Column Marieke van der Waal	47
16	Ik heb altijd goeie zin - <i>mevrouw Fey</i>	48
17	'Ik ben altijd thuis!' - <i>mevrouw Heldring</i>	50
18	'Blijf in beweging!' - <i>mevrouw Heideman</i>	52
19	Wil je ook een bakkie? - <i>mevrouw Koornneef</i>	54
20	'Je komt verder met een beetje humor' - <i>mevrouw Schouwenburg-Den Hartog</i>	56
21	'Het licht blijft, wat er ook gebeurt' - <i>mevrouw Fa Sie Oen</i>	58
	Column Yvonne Witter	61
	Bevindingen naar aanleiding van de gesprekken	63
	Tips & adviezen	67
	Nawoord	69
	Colofon	





## Niet klagen, bezig zijn en drie radijsjes per dag eten

Het geheim van honderd jaar oud worden? Volgens de heer Ton Berlee (100 jaar) is dat niet klagen, bezig zijn en drie radijsjes per dag eten.

### Cowboy worden

'Ik ben nergens bang voor. Ik blijf altijd heel kalm. Ik ben geboren in Nederlands-Indië. Mijn vader werkte bij het KNIL, het Koninklijk Nederlands Indisch Leger. Ik wilde vroeger cowboy worden en dokter, maar belandde als militair in Nederlands-Indië. Op mijn veertiende ben ik na een verlof in Nederland gebleven en ben ik op kostschool geweest in Medemblik. Ik heb de ambachtsschool gedaan en daarna ben ik gaan werken in een garage. Maar dat vond ik echt niks. Dus meldde ik me aan voor het KNIL en in 1936 ging ik terug naar Nederlands-Indië. Later werd ik sergeant in Batavia.'

### Krijgsgevangene in Birma

'In 1942 ben ik gevangen genomen en met een schip met 1700 andere krijgsgevangenen naar Rangoon (Birma) gebracht. Ik heb mee moeten helpen bij het aanleggen van de Birma-spoorlijn onder zeer zware omstandigheden. Ik maakte daar wrede, onmenselijke gebeurtenissen mee. Op een gegeven moment word je er apathisch van. Dan zie je weer iemand aan een boom hangen – omdat hij zich heeft opgehangen – of van een rots springen. Daarna ben ik in het najaar van 1943 overgebracht naar Saigon waar ik gevangene was tot de Japanse capitulatie op 15 augustus 1945. We hebben veel honger geleden; we aten sprinkhanen en leguanen.

### In een hinderlaag

'Na de oorlog, terug in Indië, heb ik gewerkt bij de Fotografische Dienst, want fotograferen deed ik graag en goed. Ik heb in de Bersiap-periode ook hele nare dingen moeten meemaken. Ik ben toen twee keer bijna in een hinderlaag gelopen. Maar ben heel kalm gebleven, ook al vlogen de kogels me om de oren. Afleiding zoeken. Bezig zijn. Dat heeft me altijd goed geholpen om het te verwerken. Ik denk er nog steeds veel aan terug. Daar heb ik nu de tijd voor. Dan denk ik: goh, hoe heeft dat allemaal kunnen gebeuren. Ik heb het gered omdat ik voor niks bang ben. Dat heb ik altijd al gehad. Als kind al.'

### Koninklijke Landmacht

'In 1950 ben ik naar Nederland teruggekeerd. Het KNIL werd opgeheven. Ik kon toen naar de Koninklijke Landmacht en kwam eerst in Assen en later in Steenwijk terecht. Daar heb ik met plezier gewerkt in de kazerne; ik was verantwoordelijk voor de inventaris. Ik deed altijd erg veel buiten het werk om en kreeg later de functie van kazerneadjutant.'

### Mijn vrouw leren kennen

'Ik heb mijn vrouw in Indië leren kennen. Mijn zoon is er geboren; mijn dochter is geboren toen we in Nederland waren. En ik heb twee kleinkinderen. Ik ben apetrots op mijn kinderen en hun partners en mijn kleinkinderen. Mijn vrouw is een paar jaar geleden overleden. Ik woon nu met plezier in serviceflat Schouwenhoven in Leiden. Ik maak dagelijks cryptogrammen. Mijn schoonzoon drukt ze groot af zodat ik ze beter kan lezen. Weet je wat een van de mooiste zinnen was in de cryptogrammen? Daar komt ie: wat is een begrafenisondernemer op vakantie? Nou? Uitzonderlijk! Uit-zonder-lijk! Dat is briljant, toch? Zo zijn er nog wel meer. Even denken. Eh, nou, die schieten me zo wel weer te binnen. Uitzonderlijk. Dat is toch een geweldige vondst!'

### Niet klagen

'Ik ben nergens bang voor. Dat is mijn levensmotto en ik kan iedereen dat motto aanraden. Maar ook: niet klagen, bezig zijn en drie radijsjes per dag eten. Moet je maar eens op de computer kijken wat er allemaal in die radijsjes zit. Van alles. Het is erg gezond. Ik ben tevreden en heb na de oorlog een prachtig leven gehad. Ik zou het zo weer doen.'







## 2 Gewoon doorzetten als het moeilijk is

**Gewoon doorzetten als het moeilijk is.** Dat is het motto van mevrouw Verhoef die inmiddels 104 jaar oud is.

'U komt toch via dat onderzoek van de Vrije Universiteit? Daar heb ik ruim achttien jaar gewerkt, op personeelszaken. Ik heb het fantastisch naar mijn zin gehad op de VU. Ik heb daar gewerkt tot aan mijn pensioen. Toen moest ik weg, maar ik was het liefste blijven werken. Ik heb nog steeds contact met een docente Engels.

Toen de VU werd gebouwd, moesten heel wat boerderijen weg. Ook die van ons. Dit vanwege de wijk Buitenveldert en de VU. De polder is met zand opgespoten, te beginnen bij 't Kalfje. Het VU-terrein is opgehoogd met zand dat aangevoerd werd met vrachtwagens. De bouw daarvan kon daardoor al in 1955 beginnen. Wij zijn in oktober 1957 naar de Postjeskade verhuisd. Ik woonde met mijn man heerlijk op de boerderij. Negentien jaar lang.

### **Gewoon doorzetten**

'Daarna zijn we verhuisd. We moesten wel. Na mijn trouwen moest ik stoppen met werken, maar na een tijd ben ik weer aan de slag gegaan. Op een accountantskantoor op het Weesperplein, maar daarna weer op de VU. Mijn man was boer, maar toen de boerderij verdween stopte zijn werk. Hij heeft geen ander werk kunnen vinden. Wat moet een boer beginnen? Hij is altijd boer gebleven, maar kon er niets meer mee. Zelfs in ons huis op de Postjeskade hield hij zijn klompen aan. Totdat de burenen begonnen te moppere. Mijn man is 76 jaar geworden.

### **Razzia tijdens de oorlog**

'Die boerderij heeft ons goed geholpen in de oorlog. We hadden namelijk alles. Kippen, koeien, varkens. We maakten zelf boter en kaas. En we ruilden veel. Ze kwamen van ver om melk bij ons te halen. We gaven wat we hadden. En dan kregen wij textiel of iets anders ervoor terug. Toch ben ik ook bang geweest gedurende de oorlog. Zo kwamen zes Duisters tijdens de razzia binnen. Mijn neef uit Arnhem was er en nog een man. Zij zijn snel onder het luik in het washok gekropen. Mijn man heeft hen aan de praat gehouden. We hadden veel koper in de hooischuur. Mijn man heeft hen met boter en kaas de deur uit gewerkt.

### **Schoondochter doet de was**

'Ik ben een echte Amsterdamse. Ik ben nu 104 jaar oud. Ik heb een zoon, twee kleinkinderen en vier achterkleinkinderen. Ik heb ook een tweeling gekregen, maar beide kindjes hebben maar drie weken geleefd. Ze lagen in het Emmakinderziekenhuis. Ik ben er toen maar één keer geweest. Toen ik daar kwam, lagen er een heleboel te vroeg geboren baby's. De dokter wees hen aan: 'Die twee zijn het.' 'Niet levensvatbaar', werd er tegen me gezegd. Ze heetten Simon en Margje. Ik denk er nog wel regelmatig aan. Maar het scherpe is er natuurlijk wel vanaf. Mijn zoon Kees komt iedere week langs. Dan eet hij mee. En mijn ex-schoondochter doet de was. Dat is erg fijn. Ze helpen me goed. Door mijn (achter)kleinkinderen, zoon en ex-schoondochter vind ik het leuk om zo oud te worden. 'Ik ging altijd op de fiets naar mijn werk. Door weer en wind. Al sneeuwde het. Ik ging gewoon fietsen. Ik heb tot mijn 88ste gefietst. Vroeger kwam zelfs de dokter op de fiets langs!'

### **Vervelend mannetje die Trump**

'Wat ik tegen de jongeren zou willen zeggen? Doe wat! Gewoon doorzetten als het moeilijk is. En ga niet roken en drinken. Of ik vooruitgang heb gezien in de afgelopen honderd jaar? Nou, eigenlijk niet. Alles zakt af. Ik vind Trump een heel vervelende vent. Maar ik lees geen krant meer. Wel kijk ik televisie. Tot laat. Ik ga erg laat naar bed. Ik vond het reuze gezellig dat je er was! Zie ik je nog eens?'