

# doops gezind plus

## Vrije tijd



- 2 om te beginnen
- 3 vanuit de stilte
- 4-6  overdenking  
Vrije tijd
- 7 open ruimte  
Pensioen
- 8 zegenrijk



## VOORAF

Machteld Stam

‘Heeft u nog plannen voor dit weekend?’ De kapster kijkt mij vragend aan in de spiegel, want zo communiceren kapsters. In gedachten staar ik naar mijn spiegelbeeld. Ik heb geen plannen. Ik hoef dit weekend niet te werken, ga niet naar een verjaardag, heb geen afspraken met vrienden of familie en sla misschien zondag ook de kerkdienst over. Een heerlijk vooruitzicht voor een keer. Maar zo’n antwoord past niet in deze tijd waarin je vooral zuchtend moet praten over volle agenda’s en je Facebookpagina vol hoort te staan met foto’s van leuke feestjes en etentjes met vrolijke vrienden.

Ik denk aan mijn zoon die na zijn eindexamen zei: ‘Ik ga niets doen, net zolang tot ik ellendig ben van verveling’. Hoe zal dat zijn als je met pensioen gaat

en er een zee van vrije tijd voor je ligt? Breekt dan de periode aan van het Zwitserlevengevoel met onbeperkt luiere aan goudgele stranden met wuivende palmbomen? Of zijn senioren liever actief in hun vrije tijd en zetten zij zich in voor mens en maatschappij, een beeld waarin menig doopsgezinde zich beter zal herkennen? Maar toch, naarmate je ouder wordt, neemt vaak ook je actieradius af. Hoe is het dan als je dagen bestaan uit oningevulde vrije tijd, omdat je krachten afnemen en je mobiliteit minder wordt? Is ook dat een heerlijk vooruitzicht?

Ik zie in de spiegel dat de kapster, met de schaar in de hand, mij nog steeds vragend aankijkt en haast mij te antwoorden: ‘Ik ga dit weekend koffie drinken bij mijn negentigjarige schoonmoeder’.

## BOEKEN

## geheime dagboeken

Oud maar niet dood

‘De mate van beschaving in een land is af te lezen aan de manier waarop het omgaat met zijn oude en zwakke bewoners. De domme en respectloze manier waarop in Nederland de zorg voor ouderen wordt afgebroken zorgt voor een vruchtbare bodem voor grijs populisme.’ – Hendrik Groen

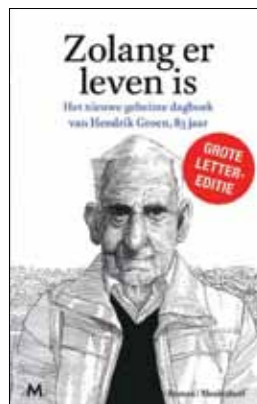
Hendrik Groen is een tachtiger die in een verzorgingshuis in Amsterdam-Noord woont. Samen met een vijftal andere bewoners vormt hij de club *Omanido* (Oud maar niet dood). Groen en de zijnen leggen zich niet neer bij een dagelijks ritme van ‘koffiedrinken en achter de geraniums zitten’ en proberen hun leven zo aantrekkelijk mogelijk te maken. Belangrijkste regel van de club: er mag niet gezeurd worden.

In zijn gepubliceerde ‘geheime dagboeken’ *Pogingen iets van het leven te maken* en *Zolang er leven is* geeft Groen een inkijkje in een jaar lang leven in een verzorgingshuis. Daarbij neemt hij zowel medebewoners, de directie, zijn vrienden, de ouderdom in het algemeen als zichzelf op de korrel.

Hendrik Groen is een pseudoniem. Waarschijnlijk van zestiger Peter de Smet, al ontkent deze dat.

Omroep MAX brengt dit najaar een serie gebaseerd op de boeken. Kees Hulst speelt daarin de rol van Hendrik Groen, andere hoofdrollen zijn voor Olga Zuiderhoek en André van Duin. *Pogingen iets van het leven te maken* won in 2016 de NS Publieksprijs.

*Pogingen iets van het leven te maken*, € 18,99 | *Zolang er leven is*, € 19,99 beide van uitgeverij Meulenhoff. De boeken zijn afzonderlijk van elkaar te lezen.



## gebed

vrije tijd  
tijd vrij van spanning en zorgen  
vrij van angst en stress  
tijd van leven, spelen, samen zijn  
ja, laat vrije tijd zo zijn!

Eeuwige  
Jij die er bent  
verborgen aanwezig  
in tijd en eeuwigheid  
leer ons  
niet te blijven rennen  
een jachtig leven door,  
maar dat we kunnen ophouden  
vrij kunnen zijn  
even zorgeloos vrij

Jij die weet van scheppen en scheiden  
van dag en nacht  
van licht en donker  
van tijd en eeuwigheid  
leer ons scheiding aanbrengen  
tussen werken en vrij zijn  
tussen mogen en moeten  
tussen alsmaar en even niet

Jij die ons vrij laat zijn  
om te leven, te werken, te spelen, te zijn  
wees ons nabij  
zodat we werkelijk vrij zijn  
zonder de druk van alledag  
van anderen  
van onszelf

maar wat als alle tijd alleen maar vrije  
tijd is  
de ene dag als de andere  
een zee van tijd, niet om door te komen...  
wees ook dan aanwezig  
Jij, Verborgene  
draag ons in deze worsteling

Jij die ons vrij laat zijn  
laat ons leven in de vreugde van de  
vrijheid!

Renata Barnard



# Vrije tijd wat doet dat met je?

‘Hoe vult u uw vrije tijd, nu u met pensioen bent?’ vroeg de interviewer mij. Hij dacht aan tekencursussen, yogalessen, familiebezoek of misschien wel een beetje verveling.

**M**aar ik dacht aan dit artikel, dat al weken wacht om geschreven te worden. Ik had geen tijd gehad om over vrije tijd te schrijven...

Dat zegt iets over mij, over het invullen van de dagen en over de beleving van tijd, of juist van het niet hebben van tijd. Want ook dat kan: ergens geen tijd voor hebben. De dagen worden deels gevuld met slapen, deels met de gewone huishoudelijke beslommingen als boodschappen doen, koken, schoonmaken en deels met al die dingen die ieder persoonlijk noodzakelijk vindt en die het leven interessant maken en houden. De vrij besteedbare tijd. Dat betekent ook dat je je tijd maar één keer kunt invullen en dat je steeds een keuze moet maken: dit wel, dat niet. Dat was al zo in mijn gewone werkzame leven en dat is eigenlijk nog steeds zo. Want telkens weer moet er gekozen worden: dit wel, dat niet.

**Het schrijven van dit stukje daagt me uit om na te denken op grond waarvan ik die keuzes maak. Waarom heb ik eigenlijk geen tijd voor iets? Omdat ik het moeilijk vind? Omdat ik er geen zin – meer – in heb? Omdat ik de rust niet kan vinden? Wat maakt dat ik alles uit mijn handen laat vallen als één van mijn kinderen me nodig heeft? Of als er plotseling familie uit het buitenland op bezoek**

komt? Dan wordt er immers zonder aarzelen heel creatief met de indeling van de tijd geschoven, totdat een voor iedereen passende oplossing gevonden is.

‘**Alles heeft zijn uur en ieder ding onder de hemel zijn tijd**,’ is een veelgehoorde wijsheid uit het boek Prediker. Het boek dat ons de situatie van mensen in hun relatie tot de beschikbare *levens tijd* in heel directe bewoordingen, bijna confronterend, schildert. Het lijkt erop, als je de tekst uit het derde hoofdstuk leest, dat je zelf helemaal geen invloed hebt op de loop der dingen. Maar is dat wel zo? Natuurlijk zijn er gebeurtenissen die we niet zomaar kunnen beïnvloeden, zoals ziekte, de wisseling van de seizoenen of het lichamelijk ouder worden.

Toch vraag ik me af of het de bedoeling is van dit hoofdstuk van het boekje Prediker, dat wij dan maar gelaten moeten afwachten wat ons ten deel zal vallen. Je kunt het ook zien als een uitnodiging om telkens weer in ogenschouw te nemen waar je staat in je leven en wat op juist dat moment voor jou een passend antwoord zou kunnen zijn. Er is een oude rabbijnse wijsheid die zegt dat je je niet blind moet staren op wat je overkomt in het leven, maar dat vooral van belang is hoe je er vervolgens op reageert. Dáár ligt namelijk je kracht!



foto Machteld van Woerden

## Staar je niet blind op wat je overkomt in het leven, het gaat erom hoe je erop reageert

‘**De boom geeft vrucht op zijn tijd**,’ zingt Psalm 1.<sup>2</sup> Dat kun je inderdaad waarnemen als je tijdens de verschillende seizoenen je ogen de kost geeft. En wat voor bomen geldt, geldt ook voor ons. Voor vrouwen in nog sterkere mate dan voor mannen, want ook wij vrouwen zijn maar gedurende een bepaalde tijd van ons leven vruchtbaar en in staat om vrucht te dragen: kinderen te baren. Hoe goed is dat in de natuur geregeld! Op een gegeven moment zijn wij immers te oud om een kind te kunnen grootbrengen - dan is de tijd om te baren voorbij.

**Ook in overdrachtelijke zin dragen wij vrucht als de tijd er rijp voor is.** Het is prettig om te constateren dat dat *niet* afhangt van *leeftijd*, want in geestelijk opzicht kunnen we, juist als we iets meer

van het leven gezien en begrepen hebben, van meer betekenis zijn voor anderen. Hoe dikwijls komt het niet voor dat mensen op latere leeftijd de pen ter hand nemen en hun jeugdherinneringen gaan opschrijven? Zo’n terugblik kan helpen om iets meer te begrijpen van betekenisvolle anderen die je levenspad hebben gekruist, of van mensen met wie je wellicht nog een appeltje te schillen had. En al schrijvend, door het te verwoorden, kan oud zeer zijn pijnlijke invloed kwijtraken. Bovendien kan het lezen van het levensverhaal van een (groot)ouder voor kinderen of kleinkinderen veel verhelderen. Ook dat is ‘op zijn tijd’ vrucht dragen.

**Met het woord ‘vrije tijd’ spelen we, zeker als we gepensioneerd zijn, als het ware met onze levens-tijd, hoewel wij helemaal niet weten hoe lang**



## Neem telkens weer in ogenschouw waar je staat in je leven

die ons nog gegeven is. Het lijkt erop dat we het denken over ons levenseinde voor ons uitschuiven, er geen rekening mee – willen – houden, want we kunnen het immers niet beïnvloeden? Als Jezus, in het evangelie naar Mattheüs, in de laatste dagen voor het Pesachfeest tegen zijn leerlingen zegt: ‘Mijn tijd is nabij’,<sup>3</sup> geeft hij aan dat hij zich er wel degelijk van bewust is dat hij spoedig zal sterven. Tijd van leven kan ook betekenen: tijd van sterven, ook al weet niemand precies dag en uur.<sup>4</sup> De oude kerkhervormer Maarten Luther zei hierover eens: “Als ik zou weten dat morgen de wereld zou vergaan, zou ik vandaag nog een appelboom planten”. Misschien houd ik daarom wel zo van de bloesem van de appelboom! Het is een teken van hoop en het geeft moed om het leven voluit te leven, al is de toekomst nog zo onzeker.

**De ervaring van ‘vrije tijd’ verandert met het klimmen der jaren. Steeds opnieuw moeten wij bepalen wat goed is voor ons en wat niet meer. Een oud gebed mag ons daarbij behulpzaam zijn:<sup>5</sup>**

*Heer, geef ons de **kracht**  
om de dingen te aanvaarden die  
onvermijdelijk zijn.*

*Geef ons de **moed**  
om de dingen te veranderen die  
veranderd moeten worden.*

*En geef ons boven alles de **wijsheid**  
om beide van elkaar te onderscheiden. +*

<sup>1</sup> Pred. 3, 1

<sup>2</sup> Ps. 1, 3

<sup>3</sup> Matth. 26, 18

<sup>4</sup> zie ook Pred. 9, 12

<sup>5</sup> uit: *Groot gebedenboek* van Gilbert Keith Chesterton

## Prediker 3:1-8

**1** Voor alles is er een uur  
er is een tijd voor elk verlangen  
onder de hemelen

**2** een tijd van baren  
en een tijd van sterven  
een tijd van planten  
en een tijd van aanplant uitrukken

**3** een tijd van doodslaan  
en een tijd van helen  
een tijd van afbreken  
en een tijd van opbouwen

**4** een tijd van wenen  
en een tijd van lachen  
een tijd van weklagen  
en een tijd van dansen

**5** een tijd van stenen wegwerpen  
en een tijd van stenen verzamelen  
een tijd van omarmen  
en een tijd om je ver te houden  
van omarming

**6** een tijd van zoeken  
en een tijd van verliezen  
een tijd van bewaren  
en een tijd van wegwerpen

**7** een tijd van afscheuren  
en een tijd van dichtnaaien  
een tijd van zwijgen  
en een tijd van spreken

**8** een tijd van liefhebben  
en een tijd van haten  
een tijd van oorlog  
en een tijd van vrede +

(vertaling: Machteld van Woerden)

In juli 2001 vierden we een spetterend afscheidsfeest met een heel gezellige maaltijd in de hal van onze school in Ridderkerk, waar ik ruim dertig jaar heb gewerkt. Vervolgens ging ik met vervroegd pensioen.



## Pensioen

**Ik deed al het een en ander aan vrijwilligerswerk,** onder meer voor de diaconie in de doopsgezinde gemeente te Rotterdam en in een tweedehandswinkel voor Vrouwen voor Vrede. Nu kreeg ik meer tijd en ruimte om mij voor allerlei dingen in te zetten. Het eerste waar ik kans toe zag, was zes weken vrijwilligerswerk in Srebrenica. Omdat ik in Rotterdam een Bosnische vluchteling had leren kennen, wist ik er het een en ander van en wilde ik er graag naartoe. Ook een andere langgekoesterde wens ging in vervulling. Ik had al veel gelezen over Nederlanders die naar Israël gingen met een internationale groep van Christian Peacemaker Teams (CPT). Toen dacht ik: als dit mij interesseert, moet ik nu actie ondernemen en mij aanmelden.

**In Nederland ging ik mij inzetten voor de vredesconferenties van Doopsgezind WereldWerk.** Dat vind ik één van onze waardevolste landelijke activiteiten en ik ben dan ook blij dat er veel jonge mensen aan deelnemen. Ook bezocht ik de afgelopen jaren vrij trouw een aantal oudere mensen van de doopsgezinde gemeente in Rotterdam. Zij kunnen niet meer naar de kerk komen, maar vinden het o zo fijn om weer eens iemand te zien. Mijn moeder deed dit vroeger al in Zaandam en zij heeft ons voorgeleefd hoe belangrijk dat is. Ook bezoek ik graag vrienden en vriendinnen in Duitsland, waar ik na het afronden van de kweekschool twee jaar in een doopsgezind kindertehuis

heb gewerkt. En af en toe ga ik een paar weken naar Noord-Amerika, waar ik een jaar heb deelgenomen aan een uitwisselingsprogramma van MCC, of naar Paraguay waar ik drie jaar op een middelbare school heb gewerkt, uitgezonden door Bijzondere Noden (nu Doopsgezind WereldWerk).

**Eind 2016 kwam mijn zus bij mij wonen, nadat zij fysiek flink achteruit was gegaan.** Eerst liep zij met een rollator, nu kan ze nauwelijks nog lopen en zit in een rolstoel. Toen heb ik ervaren wat mantelzorg betekent. Gelukkig hebben we een flat gevonden waar zij zich prettig voelt en veel dingen nog zelf kan doen. Daardoor heb ik nu weer meer tijd voor mijn eigen activiteiten. Maar ik voel wel mijn verantwoordelijkheid om haar regelmatig op te zoeken en samen iets te ondernemen. Als je ouder wordt merk je dat steeds meer mensen in je omgeving met ziekte te maken krijgen. Soms denk ik dan: als het jouzelf overkomt, zal ook jij blij zijn als er iemand naar je omkijkt. Dan maar wat minder reizen.

**Ik heb mijn pensioentijd, al zestien jaar inmiddels,** tot nog toe als een geweldige tijd ervaren. Ik kan nog aan heel veel dingen meedoen, al besef ik ook dat het minder kan worden. Maar de goede herinneringen kan niemand je afpakken. Kortom, als je iets graag wilt, probeer het dan niet uit te stellen maar doe het! +



Hij had zijn laptop opengeklapt voor zich en was druk bezig. ‘De zaak loopt wel door hè, ze kunnen me niet missen.’

**Hij lag op de hartbewaking, aangesloten op diverse monitoren, alle toeters en bellen van de medische technologie om hem heen.** De cardioloog maakte zich zorgen en vroeg of ik met deze patiënt in gesprek wilde gaan. Een drukbezet man, spil in zijn kleine familiebedrijf, altijd aan het werk, al een flink eind in de zestig, iemand voor wie het woord ‘pensioen’ niet bestond. Een zakenman die in zijn korte vakanties voortdurend in contact bleef met het thuisfront. Al met al een belangrijk man – ‘ze kunnen niet zonder me’.

**Maar nu was hij plotseling opgenomen met ernstige hartklachten.** Hij was op de zaak onwel geworden en lag vervolgens vier dagen op de Intensive Care. Het acute gevaar was gelukkig geweken, maar hij moest wel een hartoperatie

ondergaan in het AMC. Nu wachtte hij op het moment dat hij zou worden overgebracht naar Amsterdam. Dat kon elk moment gebeuren, ‘maar tot die tijd kan ik nog wel wat klusjes doen’. Artsen en verpleegkundigen hadden het hem ontraden, ‘u moet echt kalmer aan doen’. Maar ja, ‘het gaat allemaal wel door hè!’ Het drong nog niet tot hem door dat hij een ernstig gezondheidsprobleem had. Hij ging in het ziekenhuis door zoals hij dat altijd deed. De spanning van de werkdruk hing nog altijd om hem heen. Dat benoemde ik wel, maar hij bleef het bagatelliseren.

**Een week later was hij weer terug. Al gauw kon hij van de hartbewaking af, naar de gewone verpleegafdeling.** Daar trof ik hem weer. Een andere man. Veel rustiger, de laptop stond ongebruikt in zijn kastje, zijn mobiel zette hij geregeld uit. Opgelucht dat de operatie goed was verlopen. Er was ontspanning. Men had hem in het AMC gezegd dat hij echt rust moest nemen en dat, als hij zijn leefstijl niet veranderde, hij niet oud zou worden. Dat had er ingehakt. Het kwartje was gevallen. Hij had een besluit genomen. Hij zou minder gaan werken, meer overdragen, tijd voor zichzelf reserveren, en samen met zijn vrouw meer vakantie nemen. ‘Ik ben minder onmisbaar dan ik dacht!’

**Na drie maanden ontmoette ik hem weer via zijn bezoek aan de poli cardiologie.** Hij zag er goed uit. Het was moeilijk geweest, het herstel ging langzaam, maar hij had echt een omslag kunnen maken naar een meer ontspannen leven. ‘Ik geniet weer van de dingen waar ik lang aan voorbij ben gehold.’ Soms is ziekte een  *blessing in disguise.* +

## COLOFON

*Doopsgezind Plus* is een liturgische, pastorale uitgave van de Algemene Doopsgezinde Sociëteit.

*Doopsgezind Plus* verschijnt zes keer per jaar, als bijlage bij het magazine *Doopsgezind NL*.

**Redactie** Ruud Mulder, Machteld Stam, Johan Tempelaar en Machteld van Woerden

**Ontwerp & opmaak** Susan de Loor, Kantoordeloor, Haarlem

**Fotografie** Renata Barnard, Ramon Philippo

**Druk** GBU Media

**Oplage** 7.000

**Papier** G-Print Proost & Brandt, FSC-gecertificeerd

**Contact redactie**

Singel 454 | 1017 AW Amsterdam

T 020 623 09 14 | [dn@doopsgezind.nl](mailto:dn@doopsgezind.nl)

[www.doopsgezind.nl](http://www.doopsgezind.nl)

© ADS 2017