



*Help Seniors*

# SEWE STRATEGIEë VIR SUKSESVOLLE VEROUDERING



Deur: Syd Eckley

## Inleiding

Vir die eerste keer in die mensdom se geskiedenis bevind drie tot vier generasies hulleself saam op aarde. Meer mense sien en beleef hul kleinkinders en agterkleinkinders as ooit te vore. In die laaste honderd jaar het die lewensverwagting amper verdubbel en bly mense relatief gesond en fiks tot in hul laat tagtiger jare.

Die vraag word al hoe meer gevra: Beleef ouer en afgetrede persone hul bonusjare met vreugde of is dit een lang lyding? Ons kan ook die vraag sommer trompop vra: Verdien ons dit om so lank te lewe? Hieronder deel ek sekere feite en persepsies oor hierdie vrae.

### Wat sê mense oor ouer persone; en wat sê ouer persone oor hulleself?

#### Kom ons luister 'n bietjie!

- **Die Wetenskap** het uiteindelik bewys dat sekere mites en persepsies oor veroudering totaal onwaar is. Vir jare is geglo dat die meeste ouer persone vol siektes, skete en pyne is, nie in staat is om te studeer nie en eintlik afhanklik van ander is. In werklikheid lei die oorgrote meerderheid ouer persone aktiewe en produktiewe lewens. Ouderdom behoort 'n bate, nie 'n las te wees nie, sê wetenskaplikes.
- **Wat sê ouer persone?** Die meerderheid ouer persone is positief veral oor hul families en kleinkinders, baie werk aktief in die kerk en gemeenskap en talle verdien selfs nog 'n inkomste. Hulle geniet hul ouderdom.
- Dan is daar 'n **groeïende getal persone** wat sê dat te veel ouer mense gebruik hul ouderdom, siekte, alleenheid, sosiale en finansiële status om ander te manipuleer. In Suid-Afrika word meermale na ouer persone verwys as die mense wat in die verlede leef, nie vrede wil maak met die hede nie, net wil fout vind en kritiseer. Dalk is hierdie kritiek 'n bietjie kras en 'n veralgemening, maar waar daar 'n rokie is, is daar ook 'n vuurtjie.

**Twee afsonderlike groepe ouer mense het die vraag bespreek of hulle lewens** van vreugde getuig en of dat ouderdom 'n "sad-sad world" is.

#### Kom luister na hul menings!!

- **Werk is die gom wat liggaam en siel aanmekaar hou.** Stop jy om te werk (dit sluit ook vrywillige werk in), is jy soos 'n trein op 'n syspoor.
- **Ledigheid is die duiwelse oorkussing.** As jy elke dag nie 'n vol roetine het nie, verdien jy nie die dag nie. Ledige mense word meestal negatiewe en krappere mense. Bly besig, so besig as moontlik!
- **Bekommernis** kan jou tot raserny en selfs tot siekte en depressie dryf. 'n Lewensingesteldheid om net die slegste te verwag, trek op die ou end net die slegste aan. Omring jou met positiewe mense en positiewe dinge en leef met visie.
- **Jou brein is jou grootste bate – pas hom op en voed hom.** Mense wat gereeld lees, nuwe dinge leer, nuuskierig is, nuwe uitdagings aanvaar, reg eet en baie oefen, bly brein fiks.

- **Hou kontak met veral die jong geslag.** Pas jou verhoudings met veral kleinkinders en familie op. Belê in hulle, leer om meer te gee as wat jy van hulle ontvang.
- **Deur met persone van ander kulture te meng, sal jy** uitvind wat vir hulle belangrik is en help om 'n wyer perspektief oor die lewe te ontwikkel.
- **Goeie lewensgewoontes is soos arsenale van hoop.** Wat behels dit?
  - **Prys** eerder as om te kritiseer.
  - **Gee erkenning.**
  - **Wees oop vir kritiek.**
  - **Gebruik “aangename woorde”** eerder as “jy is dom, siek, ‘n leuenaar” ens.
  - **Luister eers voor jy praat.**
  - **Wees medemens gefokus** eerder as op die self.
  - **Eet versigtig en gebalanseerd.**
  - **Oefen gereeld.**
- **Maak absoluut seker van jou eindbestemming.** As jou tent op aarde stukkend skeur gaan jy na die “Mansion” toe, of die “Gat met die deksel”?

**‘n Laaste woord van Paul Tourier,** ‘n sielkundige wat ‘n lewenslange passie vir ouer persone het:

- **Sê ja vir die lewe.** Al het jou lewe ‘n paar slegte hoofstukke, maak dit nie jou lewe ‘n mislukking nie.
- **Leef verby jou ouderdom.** Jou kronologiese jare beteken nie veel nie, dit gaan oor kwaliteit jare – wat jy van **jouself, ander** en die **lewe dink** en **wat jy elke dag doen**, dit is die dinge wat tel.
- **Neem beheer oor jou lewe se laaste hoofstuk.** Gebruik elke geleentheid om te dien, te gee, te leer, te hoop en bederf jouself
- **Lewe met hoop.** Kyk op en leef vorentoe!

**“I am living in life’s last chapter, and it is best of all”. – Elton Trueblood.**

## **SEWE STRATEGIEë VIR BETEKENISVOLLE VEROUDERING**

### **Strategie EEN: Soek na betekenis in die oudag**

- Verstaan dat ouderdom nie 'n siekte is nie, kan nie behandel word nie en maak deel uit van 'n lewenslange groeiproses.
- 'n Vervullende lewe is een wat betekenis het. Soek deurentyd na wat die lewe vir jou inhou en koester dit.
- Ontsyfer die kode van veroudering, dit beteken om seker te maak wat jou lewe vir jou en ander beteken.
- Fokus op dinge wat werklik belangrik is en laat gaan daardie dinge en mense wat nie tot betekenis in jou lewe bydra nie – wees selektief oor wat en wie jy in jou belewenis-wêreld wil toelaat.
- Neem deurentyd jou lewe in oënskou en neem besluite, wat jou vorentoe sal neem bv. om te begin skryf, te studeer, uit te reik, te oefen en dies meer.
- Sorg dat jy funksioneel aktief bly, dit wil sê besig bly, pak take aan en volg 'n roetine van fisiese, intellektuele, sosiale en geestelike aktiwiteite.
- Leer om geleenthede raak te sien wat kan help dat jy aanhou groei en aanhou dien.

### **Strategie TWEE: Jy is nooit te oud om te leer nie**

- Hou aan om te leer/studeer - hou jou brein funksioneel.
- Bly ingelig oor die lewe en die wêreld om jou. Dit hou jou intellektueel en sosiaal aktief.
- Brein oefeninge en aanvullings help om intellektuele aftakeling soos demensie en Alzheimers teen te werk – Sudoku, skaak, brug, blokkies-raaisels, koerante en boeke lees.
- Leer nuwe vaardighede aan, - skilder, houtwerk, bome snoei e.d.m.

### **Strategie DRIE: Gebruik die verlede om wysheid te kweek**

- Lewenswysheid is die grootste bate – glo dit!
- Konsentreer op die goeie dinge, geleer uit die verlede.
- Wees bereid om te verander, al is dit baie keer moeilik. Vind uit wat om jou aangaan, en bly so in die hoofstroom van die lewe. Beveg negatiwiteit op alle vlakke.
- Ploeg kennis en ervaring terug – word deel van die oestyd.

- Vir diegene met titels, grou 'n gat in jou tuin en gooi al jou titels daarin, gooi dit toe en word 'n "gewone persoon".

#### **Strategie VIER: Versterk verhoudings**

- In jou aard is jy 'n sosiale wese – erken en aanvaar dit!
- Weet dat om te oorleef, het jy 'n sosiale netwerk nodig. As die oues nie meer werk nie, ontwikkel nuwes.
- In krisistye van verlies en pyn, is dit verhoudings wat jou sal deurdra.
- Die grootste vrees vir oudword is eensaamheid – hou jou netwerk instand. Goeie voorbeelde is om in kontak te bly met kinders, kleinkinders, vriende, die kerk, en dies meer, dit is onontbeerlik om te kan oorleef.
- Sekerheid oor jou verhouding met die Here is uiters belangrik. Weet waarheen jy oppad is.

#### **Strategie VYF: Jy sal slegs groei as jy weet hoe om te gee en te ontvang**

- Persone wat goed oud word is mense wat kan gee en kan ontvang.
- Om vrywillige werk te doen is om innerlik vernuwe te word soos wat jy deel van die groter prentjie word – dit bring betekenis in jou lewe.
- Mense wat vir ander omgee, bly altyd in aanvraag.

#### **Strategie SES: Vergewe jouself en andere**

- Hierdie is 'n groot uitdaging om jouself, andere en omstandighede te vergewe.
- 'n Vergewingsgesindheid is goed vir jou gesondheid. Mense wat voortdurend ongelukkig is, bly siek.
- Mense wat aanvaar dat die lewe en wêreld nie perfek is nie, hanteer ouderdom beter.
- Lag vir jouself.

#### **Strategie SEWE: 'n Dankbare houding**

- Dankbaarheid is 'n magtige wapen teen die eise, vrese en uitdagings van veroudering – dit is geloof-in-praktyk.
- Om vrede te maak met onvolmaakthede in die lewe ontsluit verbasende potensiaal tot sinvolle veroudering.
- Oorweeg om 'n Dagboek van Dankbaarheid te hou – teken drie dinge elke dag aan waarvoor jy dankbaar is en ervaar wat dit aan jou doen.

## **TOEPASSING VAN DIE STRATEGIEë**

Die sewe strategieë is soos 'n stel vaardighede en vorm 'n geheel. Elke strategie is soos 'n enkele noot op 'n klavier. Slegs wanneer al die note saamspeel kom musiek na vore.

Hoe en waar begin 'n mens om die strategieë toe te pas? Evalueer hoeveel van die sewe strategieë vir jou 'n werklikheid is en waarmee jy worstel. **Besluit** dan waar gaan jy begin en stel teikens. Dit sal goed wees om in 'n groep die strategieë te bespreek en mekaar aan te moedig.

Indien u graag die strategieë met my wil bespreek, bel my by 086 111 6122 of 082 337 8762.

Sterkte !

Syd Eckley  
Voorsitter

### **Erkenning:**

- Roberts & Hill. Seven strategies for Positive Ageing with Norton and Company, New York. London – 2008.

12 November 2008