ORGANIZER MARLEEN HELPT 65-PLUSSERS OM HUN LEVEN ZO LANG MOGELIJK ZELF IN HANDEN TE HOUDEN

Marleen Marynissen was tien jaar lang directeur van woon-zorgcentra voor ze organizer voor 65-plussers werd.

‘Niets zo frustrerend als kinderen die HUN BEJAARDE OUDERS DE LES KOMEN SPELLEN’

‘Ik ga niet beloven dat je nooit in een woon-zorgcentrum zal terechtkomen. Maar ik kan jou wel helpen om bewuste keuzes te maken die het je mogelijk maken volop te blijven genieten van het leven.’ Als organizer helpt Marleen Marynissen (59) ouderen om zo lang als het kan zelfstandig te blijven. ‘Als je op je 60ste brede deuren laat plaatsen, dan ben je gerust dat je daar op je 75ste met een rolstoel door kan. En dat je thuis kan blijven wonen.’

150_GPV1QU_20230509_DAZHP_00_Levensplanner 65-plussers.indd 150 5/05/2023 14:35

ARCHIEFFOTO

‘Als we jong zijn, maken we voortdurend plannen’, steekt Marleen Marynissen van wal. ‘We denken na over onze studies en jobkeuze, we vragen ons af of we willen huren of kopen, of we wel of niet voor kinderen gaan, trouwen of samenwonen... Maar eens met pensioen, laten we het leven op ons afkomen. Terwijl je ook dan nog moet plannen. Want net zoals je tussen je twintigste en veertigste een heleboel veranderingen meemaakt, wijzigt je leven ook enorm tussen je vijfenzestigste en vijfentachtigste.’

En als organizer voor 65-plussers help jij senioren daarmee om te gaan?

Met het verstrijken van de jaren worden we ons ervan bewust dat het lichamelijk en mentaal voortaan alleen maar moeilijker zal gaan. Veel senioren zien ertegen op om die weg alleen af te leggen. Ze hebben een klankbord nodig en zitten vaak met emoties die ze nergens kwijt kunnen - of durven - vooral niet bij hun eigen kinderen. Dat klankbord, dat ben ik. Door mijn ervaring kan ik hen bovendien helpen om zo lang mogelijk controle over hun eigen leven te hebben, zodat ze zo lang mogelijk onafhankelijk kunnen blijven. Door nu al bepaalde maatregelen te treffen omdat er een periode komt dat het te laat kan zijn.

Kan je daar een voorbeeld van geven?

Voor ik professional organizer werd, ben ik tien jaar directeur geweest van verschillende woon-zorgcentra. Daar heb ik telkens weer gezien hoe mensen na een banale valpartij thuis in ’t ziekenhuis belanden waar dan blijkt dat ze niet meer zelfstandig kunnen leven. Zo verhuizen ze van het ziekenhuisbed naar het woon-zorgcentrum zonder dat ze zich daarop hebben voorbereid. En dan moet het huis op korte termijn worden leeggemaakt. Mensen kunnen dan vaak niet meer naar huis om spullen uit te zoeken en veel van wat ze hun leven lang gekoesterd hebben, belandt in een container.

En toch... Wie nog maar net de deuren van z’n werk achter zich heeft dichtgetrokken, is daar nog niet echt mee bezig. Die voelt zich nog niet oud.

Klopt. Iedereen wil oud worden, maar niemand wil het zijn. Dat valt me vaak op als ik met ouderen praat. Zelfs negentigjarigen willen geen rollator want ‘dat is voor oude mensen.’

Waarom toch?

Het stigma, zeker? In onze maatschappij staat ‘oud zijn’ voor verval, zwakte, afhankelijkheid. Zolang dat stigma overeind blijft, wil niemand oud genoemd worden. Niemand wil het gevoel krijgen afgeleefd te zijn, of niet meer mee met z’n tijd. Nochtans strookt het beeld van het oudere dametje met keukenschortje al lang niet meer met de realiteit. Mijn klanten hebben ook tablets, gsm’s, smartwatches en Facebook.

‘Iedereen wil oud worden, maar niemand wil het zijn. Zelfs veel 90-jarigen willen geen rollator want ‘dat is voor oude mensen”

Trotse, zelfbewuste mensen.

Maar ja! Vandaag hechten wij meer belang aan ons zelfbeschikkingsrecht. Een ander die plots over je toekomst beslist? Zou jij ’t pikken? Waarom zou iemand die wat ouder is dat dan wél moeten doen? Ouderen hebben zoveel verwezenlijkt. Maar eens op leeftijd worden ze niet meer als volwaardig aanzien en zijn het vaak anderen - soms hun eigen kinderen - die in hun plaats beslissingen nemen. Met goedbedoelde raad van ‘neem nu toch een poetshulp’ of ‘ga toch kleiner wonen’.

En van jou nemen ze dat wel aan?

Als ik word ingeschakeld als organizer, is dat vaak door de kinderen vanuit liefdevolle bezorgdheid. Maar even goed is het de oudere zelf die contact opneemt - óok uit bekommernis, namelijk om hun kinderen die het toch al zo druk hebben, last uit handen te nemen. Maar als organizer dring ik niets op. ‘Niets moet, behalve ademen’, zeg ik tegen m’n klanten. Ik zal wel op gepaste tijden een ballonnetje oplaten, en hen stimuleren daarover na te denken.

Voor veel mensen is het toekomstbeeld om ooit in een woon-zorgcentrum te-

150_GPV1QU_20230509_DAZHP_00_Levensplanner 65-plussers.indd 151 5/05/2023 14:35

GENIETEN VAN JE OUDE DAG

Mensen genieten van de tijd en de persoonlijke aandacht die ze krijgen om alles op een rijtje te zetten.

FOTO: HILDE COLLIER - FOTOCOLLIER.BE

recht te komen, pure horror.

Dat heeft te maken met de negatieve beeldvorming rond woon-zorgcentra. Je krijgt er veiligheid, maar die betaal je met vrijheid. En dat laatste geven we niet graag op.

Verwachten jouw klanten niet dat jij hen uit het wzc houdt?

Zoiets kan ik niet beloven. Nu, een verblijf in een wzc duurt gemiddeld slechts twee jaar. Het is belangrijker om in de periode voordien volop te genieten en om te léven, dan om bang te zijn voor de dag die misschien nooit komt. En dus zal ik jou helpen om in functie van jouw levensstijl bewuste keuzes te maken die jou rust geven. Om een voorbeeld te geven: stel dat je nog stoelen hebt die je grootmoeder geborduurd heeft. Als je daar een plan voor hebt, en dus weet dat ze niet op 't containerpark belanden, is dat een zorg minder.

'Samen opruimen is een ideaal moment om dingen als euthanasie aan te kaarten. Daar gemoedelijk over praten, brengt mensen gemoedsrust'

Dat is inderdaad iets waar ik niet meteen aan zou denken.

Mijn klanten zijn steeds weer verwonderd over de creatieve oplossingen die ik uit mijn hoed tover. Met voorzieningen als een boodschappendienst, maaltijden aan huis enzovoort zijn ze meestal wel vertrouwd. Maar thuishulp en verpleging hebben geen tijd om de woning veilig en comfortabel in te richten met aandacht voor persoonlijke wensen en gewoonten. Ik lever dus echt maatwerk, en kijk niet alleen naar de huidige situatie, maar ook naar de toekomst. Nu lukt alles nog alleen, maar later ga je misschien hulp nodig hebben en dan wordt het een pak makkelijker als alles overzichtelijk en toegankelijk is. Dat vergt wat organisatie. Ik kan jou ook tips geven om je woning preventief anders in te richten.

Is dat niet wat drastisch?

Ik heb een koppel zeventigers als klant die wat verbouwingen moesten laten doen. Ik heb hen geadviseerd om meteen ook brede deuren te laten plaatsen. Nu hebben ze nog geen rolstoel nodig, maar over tien jaar misschien wel en dan kunnen die hen helpen toch nog thuis te blijven wonen. Ook wie kiest om te downsizen - kleiner te gaan wonen - help ik met raad en daad. Bijvoorbeeld bij mensen van wie de partner is overleden of die te maken krijgen met ziekte of beperking. En dat brengt dan weer andere dilemma's mee. Zoals de vraag wat je wilt bijhouden.

En dan schiet jij in actie als opruimcoach.

Zo zou ik 't niet willen noemen, ik doe veel meer dan opruimen alleen. Ja, we gaan door de kasten en maken een selectie. Maar tussen het opruimen door breng ik op een laagdrempelige manier ook belangrijke levensvragen aan. 'Tot welk punt wil je ooit gereanimeerd worden? Wil je begraven of gecremeerd worden, hoe sta je tegenover euthanasie, orgaandonatie of wil je je lichaam schenken aan de wetenschap? Heb je al nagedacht over een zorgvolmacht?'

Niet bepaald vrolijke thema's om over te babbelen.

Waarom niet? Mensen genieten van de tijd en persoonlijke aandacht die ze krijgen om alles op een rijtje te zetten. Ik merk dat veel ouderen daar net behoefte aan hebben. Weten dat ze al die dingen zelf kunnen regelen bezorgt hen gemoedsrust. Maar ik begrijp je reactie, da's ook hoe kinderen vaak reageren wanneer hun ouders over die thema's beginnen. Het confronteert hen met de realiteit dat hun ouders aan het laatste rechte stuk begonnen zijn. Maar 't is niet omdat je een zorgvolmacht in orde maakt, dat er jou morgen meteen iets overkomt. Alleen: als er iets gebeurt, heb je wel al aangegeven wat je nog wilt.

Tot slot: wanneer je dagelijks in andermans kasten rommelt, kom je dan ook wel eens grappige situaties tegen?

O ja! In de nachtkastjes van mensen kom je de wereld tegen. En waarom zou dat bij ouderen anders zijn? *(lacht)* Zo was ik eens bij een ouder koppel aan 't organizen, toen ik meneer vanuit mijn ooghoek nog snel een seksspeeltje zag wegmoffelen. Toen even later iets gelijkaardigs uit de kast viel, zei ik: 'Dat hoort wellicht bij de spullen die je man daarnet weglegde.' We hebben het met ons drieën uitgeschaterd. Da's de generatie van mei '68 hé. *(knipoogt)* ■

INFO

organation.be

TEKST: KATHLEEN VERVOORT / FOTO'S KRISTOF GHYSELINCK

150_GPV1QU_20230509_DAZHP_00_Levensplanner 65-plussers.indd 153 5/05/2023 14:35