



See-Me biedt oud en jong inspiratie, initiatieven en uitvoerbare ideeën om met elkaar energiek het leven te leven.

See-Me & haar gedachtegoed: kijken, recht in de ogen en vanuit het hart

See-Me is een manier van kijken: recht in de ogen! Wie zo kijkt, ontdekt bij de ander levenservaring, nieuwsgierigheid, onzekerheid en moed. See-Me-ers zien deze manier van kijken als verfrissende bron voor inspirerend omgaan met je leven en met elkaar. Om dat echt en oprecht te kunnen doen, zijn voor See-Me een paar uitgangspunten belangrijk:

- we leven in het nu én richten onze blik op de toekomst, ook in de levensperiode die we nu nog 'de ouderdom' noemen.
- we gaan uit van de taken en de zinvolle doelstellingen die elk mens zich altijd weer kan stellen. En waar hij zich dagelijks aan kan wijden met of zonder hulp van anderen.

Ook als mensen heel oud zijn en lichamelijk ziek? Ja, ook dan. En we zeggen dat niet zomaar, er zijn allerlei mensen die hebben onderzocht waarom het belangrijk is dat we zo kijken naar mensen en naar het leven. En ons niet blind staren op moeilijke omstandigheden. We geven hier een paar voorbeelden van hoe dat werkt en kan. Om een idee te geven en een beeld bij de veranderingen die op stapel staan voor 'oud' én 'jong'. Heb je vragen? Wil je meer weten? Dat kan altijd via: seeyou@see-me.nl.

TOEKOMST

Als iemand heeft ontdekt dat je onder de slechtste omstandigheden je blik kunt blijven richten op je toekomst, en je daar elke dag zoveel mogelijk aan kunt wijden, dan is het Victor Frankl. Hij overleefde gevangenschap in vier concentratiekampen, en was er lichamelijk veel slechter aan toe dan een gemiddelde bedlegerige oudere. Toch was hij ook in die periode in staat zijn blik op de toekomst te blijven richten. Waar hij maar kon werkte hij aan de bouwstenen ervan. Zoals denken aan wat hij nog te doen had in de toekomst en – als dat maar even lukte – aantekeningen maken van wat hij zag en meemaakte. Die aantekeningen werden de basis voor zijn latere logotherapie, want dat was zijn grote taak in het leven. Daarin zit het woord 'logos'. En dat woord is voor See-Me héél belangrijk want het gaat over: betekenis. Het gaat over het streven van de mens naar een betekenis. Want dat geeft de diepste motivatie en kracht, waarmee een mens zin geeft aan zijn leven. Juist ook onder hele moeilijke omstandigheden zoals beperkt, ziek en bedlegerig zijn. De mens is volgens Victor Frankl in staat te leven en zelfs te sterven voor zijn idealen. Voor de meeste mensen is het diepgevoelde verlangen om betekenis te geven, en van betekenis te zijn, dan ook een feit en helemaal geen geloof. En dat is precies zoals See-Me het ziet: levenservaring, nieuwsgierigheid en moed zijn de ingrediënten voor een betekenisvol leven, ook op hoge leeftijd. En ook in omstandigheden die vaak niet de makkelijkste zijn (het is allemaal te lezen in zijn boek: De zin van het bestaan).

NIEUWE FASE

Op basis van die feiten kiezen we er bij See-Me voor om een radicaal ander standpunt in te nemen: de ouderdom is een hele nieuwe fase in een mensenleven. Die bijzonder is en dus op zijn heel eigen manier aantrekkelijk. Maar dat gebeurt niet zomaar, je moet er wel iets voor doen. Je leven als zinvol beleven, zal het ongemak niet wegnemen. Maar het maakt wel dat je dat op een andere manier ervaart, omdat er méér is in je leven dan alleen dat.

Wie bijvoorbeeld eens zoekt op het 'Senior Actualization and Growth Explorations' (SAGE) van de universiteit van Berkeley, die ontdekt hoeveel er is voortgekomen uit de successen van dit langdurende project dat in 1974 al van start ging (je kunt [hier](#) een korte beschrijving lezen).



Het was als eerste project in zijn soort bedoeld om ouderen tussen de 65 en 85 weer 'betekenis' te laten vinden. Dat gebeurde door hen programma's te laten volgen gericht op zelfontwikkeling en groei en gekoppeld aan positieve en creatieve levensdoelen. En het resultaat daarvan was dat levens getransformeerd werden en ouderen een leven dat als zin-loos werd ervaren als uitermate zin-vol gingen beleven. Twee voorbeelden van een oudere en een jongere oudere ter illustratie:

- een vrouw voor wie het leven op haar 74ste eigenlijk al geëindigd was, omdat ze de zin ervan niet meer kon vinden, is via dit project op haar 91ste een boek gaan schrijven. Ze wilde haar ideeën voor het voetlicht brengen over wat het voor mensen betekent om waardig te kunnen sterven. Als gevolg daarvan werd ze in de laatste levensfase ook een succesvol spreker. Het laat zien dat het nooit te laat is om te beginnen.
- een gepensioneerde vrouw die haar leven lang al kleurenblind was, volgde een kunstproject en ontdekte dat zij goed was in binnenhuisarchitectuur. Daar was ze uit zichzelf niet zo gauw achter gekomen, gezien het beeld dat ze van zichzelf als 'kleurenblinde' had. Het veranderde haar hele leven en laat zien dat onze beelden van onszelf in de weg kunnen staan van vinden van onze levenszin.

IN ERE HERSTELLEN

De voorbeelden laten zien dat 'betekenis' in allerlei dingen kan zitten én dat het niet vanzelf komt. Je moet ernaar opzoek. En je moet er vorm en inhoud aan kunnen geven. Het moet bovendien gezien worden. Wat in de huidige samenleving niet kan, omdat we oudere mensen hebben weggezet als zijnde 'nutteloos'. See-Me draagt bij aan dat oudere mensen levenszin ervaren. Hoe oud, beperkt of ziek ook. En zo stelt See-Me zich ten doel dat we het woord 'senioren' in échte ere herstellen, dus in de zin van de oorspronkelijke betekenis ervan: *de ervarene* en daarom een *te (respect)eren oudere*.

En het heel eigen verhaal van Marga Mus-Ivo, grondlegger van See-Me, zegt misschien wel het meest als het gaat om wat er allemaal kan in een mensenleven. Ook als de omstandigheden niet optimaal zijn.

“Ik ben, zo kun je wel zeggen, ervaringsdeskundige. Een aangeboren afwijking zorgt voor veel slijtage in vele mobiele delen van mijn lichaam. En met allerlei operaties, waaronder twee knieprotheses waarvan er één verkeerd geplaatst is, kun je zeggen dat ik het nodige te verduren heb. Mijn orthopeed vatte de stand van zaken kort maar krachtig samen toen hij me op mijn 50ste vertelde, dat ik er aan de buitenkant nog niet uitzag als 50 en dat ik aan de binnenkant een vrouw van 80 was. Toch heeft dit er me niet van weerhouden om hoe dan ook zinvol in het leven te staan. Sterker nog alle ellende heeft me ook geleerd om “Om” te denken, dus denken in mogelijkheden in plaats van onmogelijkheden.

Het allerbelangrijkste in mijn leven is dan ook zingeving. Natuurlijk kan ik niet zonder zorg, maar zonder zingeving zou mijn leven alleen zijn gevuld met behandelingen en pijn. Mét zingeving is mijn leven gevuld met Passie, enthousiasme, ongelooflijk leuke mensen, waarmee ik samenwerkt. En vooral met een droom die See-Me heet. En die ik stap voor stap waar laat worden. En zo deel ik mijn ervaringen en levenswijsheid met anderen. Zodat we vol van passie en aanstekelijk enthousiasme samen kunnen werken iedereen die de visie van See-Me deelt, die gaat over Zien en Gezien worden.”

En het is van daaruit dat ik heel graag anderen stimuleer om vanuit het nu ook vooruit te durven kijken én doen. Zoals via de inspirerende verhalen over mijn eigen moeder en vader: Het allermooiste voorbeeld, dat zingeving het allerbelangrijkste is in ons leven, is dat van

mijn moeder. Zoals ik haar heb gekend was zij een zwaar depressieve vrouw, totdat mijn zus Henny haar voor haar 65e verjaardag tekenspullen en een cursus tekenen/schilderen in het wijkgebouw heeft gegeven. Ik hoor mezelf nog denken: 'wat moet onze ma met een schilder/teken cursus, ze houdt helemaal niet van tekenen!?'

Mijn zus heeft doorgezet. En onze ma heeft tot haar 77e levensjaar, het jaar dat zij is overleden nog 12 fantastische jaren beleefd, waarin wij haar niet meer herkenden als de depressieve vrouw die ze zolang is geweest. Zij werd weer als een jong meisje dat eindelijk haar bestemming had gevonden, kreeg een vriendin Suus en samen met haar volgde ze schilderles. En reisden ze één keer per jaar naar Ootmarsum, het kunstenaarsdorp, om daar samen les te krijgen van een heuse kunstschilder. Ze heeft, gelukkig, nog super mooie jaren beleefd en hele mooie schilderijen gemaakt.



Mijn depressieve moeder



Ma en haar vriendin Suus op schilderles in Ootmarsum

Dat heeft mij nóg meer doen inzien dat een doel hebben in je leven, zingeving, ongelooflijk belangrijk is. En dat mensen die zelf niet weten wat ze willen/kunnen, samen met anderen kunnen onderzoeken waar hun kracht en hun schat(ten) liggen. Ergens verborgen in henzelf. Hoe mooi is dat om daarnaar op zoek te kunnen gaan met elkaar. Om zodoende al dat onbenutte potentieel van mensen tot bloei te laten komen.

Tranen in mijn ogen had ik als ik mijn moeder met Suus naar het treinstation bracht en haar bijna zag vliegen in plaats van het zware lopen dat ik van haar gewend was. En dat alleen omdat zij nu iets deed dat haar hart volop liet kloppen. Dat haar vuurtje, dat bijna geblust was, weer heeft doen oplaaien. Ze heeft haar schat aangeboord en is zodoende weer werkelijk gaan leven in plaats van overleven. Dat gun ik een ieder, dat je jezelf weer ziet en daardoor ook weer gezien gaat worden.

Als kind al heb ik veel geleerd over dat een doel/zingeving, het meest belangrijk is in een mensenleven onafhankelijk van leeftijd, afkomst en of je beperkingen hebt. Mooie lessen waren dat én ik leer nog elke dag.



Mijn vader die een ongelooflijk passievol mens was en op zijn 81ste nog zijn beroep als etaleur uitoefende. Hij stierf op zijn 82e. Als hij een opdracht had, vergat hij alles om zich heen. En dat in een tijd dat de mobiele telefoons nog niet overal voorhanden waren..., als hij bijvoorbeeld in Amsterdam een klus had om een winkel in te richten en te etaleren en er niet aan dacht te bellen als hij nog wel even bezig was. Mijn moeder die mij vervolgens ongerust opbelde dat mijn vader nog niet thuis was. En dat hij dan doodleuk om 22:00 uur met de trein naar zijn thuis in Rotterdam reisde. Hij belde mij dan, op dringend verzoek van mijn moeder, op en dan deed of het de gewoonste zaak van de wereld was dat hij zó op was gegaan in zijn werk, zijn passie, dat hij aan niets of niemand meer dacht. Hoor het hem nog zeggen: "Het is me helemaal ontschoten kind, ik was zo druk bezig, sorry hoor Marreg, niet aan gedacht enne geen bericht goed bericht!"



Onze ma en pa helemaal in hun element!

Mijn ma en ik waren dan boos op hem, omdat wij ons vergeten voelden en ongerust waren. Maar nu, jaren later, bewonder ik onze pa nog meer. Om het ongelooflijk prachtig is om op de leeftijd van 81 nog zo bevolgen met je passie bezig te kunnen zijn. Gelukkig heb ik veel van zijn genen geërfd!

Al deze levenservaring en -wijsheid zet ik in om meer mensen te verleiden op zoek te gaan naar hun verborgen schat(ten). Om zo dat waakvlammetje weer op te porren. Het mooi en zichtbaar te laten branden. Onze passie volgen, dát is mijn passie...

Hoe we dat doen, is een proces dat volop in ontwikkeling is. Dus blijf ons volgen op www.see-me.nl, Twitter en Facebook. Met elkaar laten we de wereld weer een beetje stralen, via al die mooie vlammetjes. Zodat we onszelf laten zien én elkaar kunnen zien met al onze (on)mogelijkheden. Daar doen we het voor.



Wij weten nu door de levensechte voorbeelden/ervaringen van Victor Frankl, van alle mensen in het SAGE-project, van mijn ouders en mijzelf dat het voor iedereen kan: op zoek gaan naar onze mogelijkheden, onze (verborgen) schatten, om van daaruit ons leven met levenskunst en passie te (be)leven. Onafhankelijk van hoe jong/oud je bent en met welke beperking je ook te maken hebt. Doe je mee?

Marga Mus (Initiator See-Me)

Deze tekst kwam gedeeltelijk tot stand in samenwerking met Margot Bosman, publicist (www.deja.nu).
Oktober 2016