Hoe moet ek vir my lewensmaat sorg?

Tuisversorging van mense met demensie en selfs Alzheimer-demensie is aan 't toeneem, volgens die skrywer van 'n nuwe boek oor oudword. "Die versorger neem gedurig saam met die geliefde afskeid van vaardighede, omstandighede en drome wat nie meer verwesenlik kan word nie," skryf dr Petrus Moolman in sy boek *Lééf!*. Le Roux Schoeman doen verslag.

Watwou grys hare en plooie, weet jy wat ouderdom met jou tande, jou hart en jou sekslewe gaan maak? So vra die skrywers van 'n selfhelp-artikel deur die span by Mayo Clinic, die Amerikaanse gesondheidsorgreus.

Dit voel soms of die oop geheim van ons onafwendbare oudword en afsterf in 'n verloorstryd teen ontkenning (*denial*) gewikkel is. Asof die meeste van ons onsself, in terme van Bybelse karakters, eerder by lankdienende Henog skaar as by die Leviete in Numeri wat op 50 die amp moet neerlê. Jy mag dalk saamneurie wanneer Bob Dylan sing, "He not busy being born is busy dying", maar hoeveel van ons deel dit werklik as lewensuitkyk? 'n Ganse subgenre van internet-soektogte en die artikels wat dit oplewer (of wat daaruit spruit), lees eerder soos inkantasies as "regte" vrae met vaste antwoorde …

Aging: What to expect?
What actually causes aging?
What are the 4 aging types?
What are 3 signs of aging?

Só Google ons sterflinge ons fone voos op dit wat doodseker op ons wag – mits misdaad of 'n frats ons nie vroeër afmaai nie …

Dit is nie dat die Mayo-span se artikel (*Aging: What to expect*), en vele ander soortgelykes, nie waardevol en ingelig is nie. Dit is seker so 'n knap verweer soos 1 700 woorde teen die dood kan bied. (Mayo Clinic as organisasie sorg vir meer as 1,4 miljoen mense per jaar in die VSA en 140 ander lande). Die probleem lê elders. Ons is uiteindelik weerloos, uitgelewer en waarskynlik ten diepste net nie OK daarmee nie. Anders sou aanvaarding nie die moeisame aktiwiteit gewees het wat dit blyk te wees nie. En sou traumatiese dinge wat met ons en ons vriende en familie gebeur nie voortdurende skok en maande of jare se rousmart tot gevolg gehad het nie.

'Maklike' wenke soms bitter moeilik

So oudword is ingewikkeld om te aanvaar en wenke om wal te gooi teen vermybare nadele van die groter oudwordproses is kennelik moeiliker as wat dit klink. Eet vesel, hou op rook, praat met jou wederhelfte oor jou intiemste vrese, vergewe jou vyande, vlos jou tande, koester verhoudings met jou volwasse kinders … Hoekom sou hierdie goed nou maklik of selfs haalbaar wees indien jy op die spits van jou vermoëns daarmee gesukkel het? Of probeer het, maar misluk het. Of dalk nie eens probeer het nie …

Dit klink als onteenseglik wys en waar, maar in die domein van wenke is dit soos om te sê: As jy eendag 'n Springbokslot wil wees, raai ons jou aan om 2 m lank, erg atleties en balvaardig te wees.

Dit is boonop nie net 'n uitdaging wat hom hier anderkant in Huis Herfsblaar uitwoed nie. Daar is meer mense op 60 en ouer as onder 5 jaar en die proporsie van die wêreldbevolking wat ouer as 60 is, sal tussen 2015 en 2050 byna verdubbel (van 12% tot 22%), volgens die Wêreldgesondheidsorganisasie. Ons praat meer spesfiek van 426 miljoen mense op 80 of ouer teen die jaar 2050. Teen daardie selfde datum sal sowat 150 miljoen mense leef met demensie, 'n toestand wat dikwels nie net die individu oorweldig nie, maar ook diegene wat hom/haar moet versorg.

Die reis na 'Newelland'

Dr Petrus Moolman is die afgelope vier jaar betrokke by die NG Gemeente Overkruin in Pretoria waar hy as "gerontologiese pastor" werk. Hy meen 'n nalatenskap uit die vorige eeu is 'n "probleem"-ingesteldheid ten opsigte van ouerwordende mense. "Die gerontologiese denke (het) dramaties verander en (daar) word baie meer positief gedink en geskryf oor ons veroudering. Die ontwikkeling van die positiewe sielkunde het hierin 'n groot bydrae gemaak," aldus Moolman (81).

"Ek is tans besig met 'n redelik omvattende publikasie oor die reis van die Alzheimer-demensie huweliksmaatversorger saam met 'n lewensmaat op reis na – wat ek noem – 'Newelland'. Moolman het sy PhD in Pastorale Studies aan Noordwes-Universiteit in 2018 behaal en pas 'n boek getiteld *Lééf!* by Groep 7 Drukkers en Uitgewers gepubliseer. Hy brei uit: "Die vroeër denke oor veroudering het van die ouerwordende mens 'n objek van 'bediening' en hoofsaaklik versorging gemaak. Aftrede is daardeur gekenmerk dat 'n voorheen gesiene, aktiewe persoon beskou is as iemand wat 'bedien' moet word. Die talle bouprojekte van ouetehuise deur kerke en welsynsorganisasies in die jare sewentig en vroeër, staan in die teken daarvan.

"Sedertdien het ouetehuise ontwikkel tot noodsaaklike sorgeenhede vir persone wat in die terminale fase van veroudering gekom het, met veral toestande van verskillende demensietipes. Aftreeoorde met 'n nuwe filosofie het tot stand begin kom en ontwikkel steeds nuwe benaderings," verduidelik Moolman.

Hy bepleit 'n holistiese benadering. "Die boek (*Lééf!*) beantwoord die vraag na die noodsaaklikheid van vars denke oor seniorvolwassenebediening," aldus Moolman. "Die dikwels byna eensydige 'soteriologies-eskatologiese' benadering, maak plek vir 'n bediening:

> Wat die hele mens in al ons fasette van bestaan raak (fisies, psigies-sosiaal én religieus) en bemagtig.
> Dit maak die seniorvolwassene 'n deelnemer en nie 'n objek van bediening nie.
> Seniorvolwassenebediening is 'n selfstandige bediening in die geloofsgemeenskap (soos jeugbediening) en word nie as onderafdeling van 'n ander bediening bestuur nie (behalwe natuurlik inrigtingsorg vir verswakte en terminale persone).
> Dit is toerustend en motiverend om die ouerwordende persoon te begelei om ons talle tipiese verouderingsverwante uitdagings voortgaande te kan bestuur.
>… om lewenslank, die reis betekenisvol te kan lééf – selfs in die sorgeenheid waar ons dan werklik objekte van versorging word."

Demensie: Tuisversorging neem toe

Moolman se skryfstyl is formeel, saaklik, met so 'n ligte glimlag om die mond. 'n Mens sou dit (heel te verwagte) as pastoraal kon bestempel. Hy haal David Viscott op 'n kol aan: "The purpose of life is to discover your gift. The work of life is to develop it. The meaning of life is to give it away." En hy maak ook 'n brëër punt oor inklusiewe teologie wanneer hy op bl 24 van sy boek *Lééf!* skryf oor ontoeganklikheid van eredienste vir gehoor-, sig- of fisieke gestremdhede.

Hy staan later stil by "die vrees vir demensie". "Daar is min ouerwordende mense wat nie die vrees uitspreek dat 'n mens jou kognitiewe vermoë kan verloor in die later jare van jou lewe nie. Die vrees is ongelukkig nie ongegrond nie aangesien verskillende vorme van demensie hoofsaaklik in die later jare intree. Daar is verskeie aspekte ten opsigte van demensietoestande wat veroorsaak dat mense ongemak oor die moontlike vooruitsig op demensie ervaar."

Moolman verwys dan onder meer na onkunde oor demensietoestande, by name Alzheimer-demensie, en die moontlike skadelike "praktyk van selfdiagnose" deur persone of hulle familie wat bekommerd is. (In teenstelling met professionele diagnose deur 'n kundige soos 'n neuroloog). "Professionele evaluering en diagnose het baie voordele," skryf Moolman. "Dit beantwoord talle vrae wat in die gemoed van die persoon, sowel (as) die naasbestaandes ontstaan. Indien die aard van die demensietoestand vasgestel is, kan toepaslike medikasie en mediese behandeling gevolg word, wat vir die persoon self sowel as vir die familie en gesinsversorgers van onskatbare waarde is. Die medikasie wat aan persone met Alzheimer-demensie voorgeskryf word, kan nie die toestand genees nie, maar verhoog die lewenskwaliteit van die persoon in die proses van degenerasie."

Moolman identifiseer (vir 'n kombinasie van redes) 'n stygende tendens in tuisversorging van persone met demensie "tot 'n redelike laat fase van die siekte wanneer byvoorbeeld Alzheimer-demensie 'n werklik mediese toestand word."

Oor die verskynsel van "multigenerasie versorging" skryf Moolman: "Dit is egter so dat daar baie besondere uitdagings aan sulke gesinne gestel word. Dit is noodsaaklik dat daar werklik 'n gesindheid van toewyding aan die taak moet wees; dat gesinne bewus is van die eise wat dit aan hulle kan stel, veral met betrekking tot vakansies en tye van hulle noodsaaklike afwesigheid." Hy lys 'n aantal kenmerke van multigenerasie versorgergesinne:

> Aanvaarding van die ouers en hulle omstandighede.

> **"Daar is min ouerwordende mense wat nie die vrees uitspreek dat 'n mens jou kognitiewe vermoë kan verloor in die later jare van jou lewe nie.**

> Optimisme.
> Positiewe kommunikasiepatrone.
> Gehegtheid (connectedness).
> Spiritualiteit wat aanvaar en diensbaarheid bevorder.
> Sosiale ondersteuning en finansiële ondersteuning (laasgenoemde indien nodig).

Moolman wys daarop dat, hoewel die verswakkende toestand etlike jare kan duur, dit in rousmartpastoraat belangrik is dat huweliksmaats en familie die "terminale aard" van Alzheimer-demensie verstaan.

Om twee maal te rou

Die skrywer se pastorale invalshoek lei hom na die "gekompliseerde proses" wat die huwelikmaatversorger inwag. "Die agtergeblewe huweliksmaat beweeg letterlik deur twee rouprosesse. Die eerste proses vind oor 'n lang termyn plaas gedurende die versorgingsreis. Hulle ervaar die tipiese 'fases' van rousmart wat by die dood van 'n geliefde ervaar word … Opsommend is hierdie fases die bekende fases van ontkenning en isolasie, woede, onderhandeling, depressie en uiteindelike aanvaarding. In die geval van die eerste proses by die versorger, het die geliefde egter nog nie gesterf nie. Hulle leef, maar hulle lewe is 'n proses van verliese en degenerasie. Die versorger neem dus gedurig saam met die geliefde afskeid van vaardighede, omstandighede en drome wat nie meer verwesenlik kan word nie. In 'n sekere sin sou 'n mens kon sê die versorger "sterf" saam met die huweliksmaat met Alzheimer-demensie, maar hulle kom dit dikwels nie agter nie. Dit word 'n emosionele skok om na die dood te ontdek hoe klein hulle leefwêreld geword het en hoe hulle moet aanpas om weer die werklikheid in die oë te kan kyk.

"Wanneer die huweliksmaat sterf, tree die tweede fase van rousmart in – met presies dieselfde prosesse as die eerste." Moolman vat saam: "Buitestanders verstaan nie die diepte van hierdie verlies nie, aangesien die huweliksmaatversorger hom of haarself in die proses verloor het en weer nuut moet ontdek."

Meer oor die boek

Lééf! – 'n Vars kyk op seniorvolwassenebediening in die geloofsgemeenskap kan bekom word vanaf Groep 7 Drukkers en Uitgewers by: epos@groep7.co.za

Die prys is R60 per kopie vir een kopie – plus koerierkoste.
R50 per kopie vir aankope van 10 en meer – plus koerierkoste.
Kontak die skrywer per e-pos by moolman.petrus@gmail.com

DR LEON VENTER praat met **DORET NIEMANDT** oor leierskap in gemeentes en sy tesis getiteld "Leadership: a transformative dance".

"Dominees werk mos net een dag per week!"

Hierdie frase word baie keer spottend rondgegooi, maar as jy vir die lidmate moes vra, waarmee presies hou jou dominee hom-/haarself besig die ander dae van die week, dan is daar net vae antwoorde oor huisbesoek, 'n begrafnis en Maandagaand se kerkraadsvergadering … o ja, en daardie skoolopening.

Dit beteken nie predikante doen niks nie. Glad nie! Die werk van 'n predikant is net baie meer kompleks en kan nie noodwendig in 'n netjiese pligtestaat vasgevang word nie. Dr Leon Venter skryf oor die rol van predikante in gemeentes in sy tesis met die titel: "Leadership: a transformative dance – Practice-oriented research to develop a framework of transformative leadership competencies for pastors in the Dutch Reformed Church in South Africa". **DORET NIEMANDT** vind meer uit.

Venter se eie bediening (en studies) fokus op die ontwikkeling van predikante wat gemeentes kan lei. Hy vertel dat baie jong predikante in gemeentes juis ervaar dat hulle, na jarelange studies en opleiding, steeds nie toegerus is om leiers te wees nie. Venter beskryf die probleem as die verskil tussen 'n 'map' en die 'territory'. Dit is een ding om die kaart in 'n veilige omgewing te bestudeer, maar dit is heeltemal anders om daar in die wildernis te wees en dan jou weg te moet vind. Daar is 'n wesenlike verskil tussen wat jy in daardie lesinglokaal leer en die werk wat jy dan in 'n gemeente moet gaan doen. Venter se bediening fokus op 'n moontlike raamwerk van vaardighede om leiers vir gemeentes te ontwikkel.

Preek, Sondagskool, huisbesoek en pastoraat – dit is maar een deel van 'n predikant se werk. In die sekulêre wêreld waarin ons onsself bevind word geloof en godsdiens al hoe meer opsy geskuif en dit is in hierdie wêreld wat daar van predikante verwag word om hulle gemeentes in die toekoms in te skuif. Dit vra na leierskap.

Gemeentes moet kan groei en verander. En om 'n leier te wees van hierdie groei en verandering is nie maklik nie. Nie almal wil dit doen nie, sê Venter, nie almal wil leiers wees nie, want dit beteken dat jy jou nek moet uitsteek. Om so 'n leier te wees beteken om op 'n reis van eksplorasie te gaan … en om self te groei en te verander, jou hele lewe lank. Dit is nie net nuwe kennis, 'n ekstra kursus nie, jou menswees word uitgedaag. Jy kan nie eindig soos jy begin het nie, sê Venter.

Hoe lyk 'n predikant dan wat 'n gemeente in 'n proses van groei en verandering kan lei? Wel, Venter beskryf vyf belangrike vaardighede:

1) Spiritualiteit – Dit gaan nie oor die sogenaamde geestelike deel van jou lewe nie, dit is ook nie 'n stel geloofswaardes nie, dit gaan eerder oor 'n bepaalde leefwyse. 'n Predikant moet 'n lewe van emosionele volwassenheid, wysheid en 'n koninkrykshouding modelleer.

2) 'Sensemaking' – Dit gaan daaroor om sin te maak uit die lewe. Predikante help om die konneksie te maak tussen dit wat in die Bybel op jou bedkassie staan en dit wat in jou lewe aangaan. Dit is om saam die kaart van die lewe te bestudeer en vas te stel waar ons nou is.

3) Verhoudinge – Dit gaan oor netwerke en samewerking. Predikante doen dit nie alleen nie, groei en verandering vind altyd saam met ander plaas wanneer daar na mekaar en na God geluister word.

4) Visie – Dit gaan daaroor om 'n prentjie vir die toekoms te sien en te skep. Dit is om saam die kaart van die toekoms op te trek, 'n prentjie van hoe dit kan wees. Om saam te onderskei waarnatoe God ons uitnooi.

5) Implementering – Dit gaan daaroor om nuwe maniere te vind om dinge te doen. Om met 'n gesonde leefstyl (spiritualiteit), 'n kaart van die hede ('sensemaking') en 'n kaart van die toekoms (visie) saam met ander (verhoudinge) te gebruik.

Venter beskryf hierdie leierskap in die titel van sy tesis as 'n transformerende dans. Dit is 'n dans saam met God, 'n dans saam met ander en 'n dans wat jou nie onveranderd gaan laat nie.

"Those who have led their organisations into new ways of organizing often say that the most important change was what occurred in themselves. Nothing would have changed in their organizations if they hadn't changed" (Margaret Wheatley).

En jy word ook genooi om saam te dans – ongeag of jy die predikant of priester, koster of katkisant, orrelis of ouderling is.

Dr Leon Venter is predikant by die NG Gemeente Graafwater en 'n voormalige uitvoerende hoof van Bybel-Media, Kerkbode *se uitgewer.*

Dr Doret Niemandt is 'n leraar by Valleisiggemeente in Pretoria.

Hierdie reeks artikels word aangebied in samewerking met en met ondersteuning van die Taakspan vir Teologiese Navorsing (Wes-Kaap).

DR FREDERICK MARAIS praat met **MARILEEN STEYN**

Foto: Le Roux Schoeman

'n Reisiger, 'n vroedvrou en 'n dromer stap by 'n kerk in …

Dr Frederick Marais weet al van jongs af dat dinge in die kerk nie so kan aangaan nie. As agtjarige het hy dalk vir meer opwinding gehoop. Nou is sy droom een van transformasie wat met die hulp van reisigers, vroedvroue en dromers kan geskied. Marileen Steyn vertel meer.

In Graad 2 staan Frederick Marais op 'n Sondag na kerk voor sy predikantpa en met die erns van die agtjarige, verklaar hy aan sy pa: "Ek weet en jy weet dit kan nie so aangaan nie. Hier moet 'n bietjie verandering kom." Dit is tot 'n groot mate ook 'n tema in die volwasse Marais se lewe: Daar moet verandering kom. Daarom is transformasieleierskap 'n tema wat na aan sy hart lê.

Transformasieleierskap voel altyd vir my soos 'n groot woord. Dit is soos daardie hamburger wat jy ewe lomp probeer eet: Jy weet wat dit is, maar dit is amper te groot om aan te kou. In gesprek met Marais het ek egter besef dat transformasieleierskap, net soos my hamburger, in kleiner stukkies opgesny kan word sodat ek uiteindelik ook die kern daarvan kan geniet. Dit blyk dat hierdie tipe leierskap na drie rolle vra: die reisiger, vroedvrou en dromer.

'n Reisiger

In 2014 het ek drie maande in Amsterdam deurgebring. Ek het so uitgesien daarna dat ek vooraf die kaart van Amsterdam letterlik bestudeer het totdat ek 'n redelike greep van die stad en al sy belangrikste besienswaardighede gehad het. Op Dag 1 het ek presies geweet watter trem om te vat in watter rigting na watter plein. Verdwaal was nie in my woordeskat nie. Toe kom daardie een aand, toe ons om middernag nie meer 'n trem of 'n trein kon vang nie en ons verplig was om die bus na Jan van Galenstraat (waar ons hotel was) te neem. Daar in die middernagtelike ure het ons verdwaal. Jan van Galenstraat is toe effe langer as wat ons gedink het en wat 30 minute moes neem, het verander in twee en 'n half ure se ronddwaal op soek na ons tuiste.

Marais beskou die onderskeid wat gemaak word tussen die kaart (wat 'n mens vooraf in die veiligheid van jou huis kan bestudeer) en die terrein (wat jy beliggaam moet deurmaak, soms in middernagtelike ure) as behulpsaam om transformasieleierskap te verduidelik. In 'n gemeente gaan dit nie soseer of die predikant alles vooraf bestudeer het nie, maar eerder of hulle die vermoë het om saam met mense in onbekende terrein en tye te reis, op soek na God se pad.

"Dit is 'n kunsvorm om saam met mense te stap," sê Marais. Hierdie saamreis is 'n transformerende reis waar mense gevra word om te verander. "Verandering kan nie met ander mense gebeur as dit nie met jou gebeur nie." Ek vra hom oor die angs wat predikante kan ervaar tydens hierdie reis in die onbekende; hulle vrees dat die gemeente hulle sal oordeel wanneer hulle nie die pad presies ken nie.

Hierdie angs, verduidelik Marais, word deur die predikant op die gemeente geprojekteer. Hou op om jou te bekommer, meen hy. "Al wat jy kan doen wanneer die bus jou iewers aflaai, is om te probeer."

Dit gaan eerder oor die ontspanne teenwoordigheid van die predikant as leier as wat dit gaan oor die perfekte pad. Marais kwalifiseer die stelling verder: Natuurlik beteken dit nie dat 'n mens roekeloos moet wees nie. Daar moet nog steeds vooraf sover moontlik voorberei word, maar wanneer jy jouself geblinddoek in die terrein vind, kan jy met rustigheid en in vertroue op God saam met jou reisgenote die pad soek.

'n Vroedvrou

Transformasieleierskap vra van predikante om nie net reisigers te wees nie, maar ook vroedvroue van verandering. Marais wys uit dat gesprekke met gemeentelede (en met mekaar) "geboortemomente" kan wees wat in die lig van die evangelie geïnterpreteer moet word. Die predikant is nie die bron van die verandering nie, maar eerder die een wat bloot die verandering fasiliteer, soos 'n vroedvrou.

Hierdie verandering het sy oorsprong in 'n konstante ongedurigheid met die stand van sake wat deur die Gees geïnspireer word, glo Marais. Dit is immers deel van die gereformeerde identiteit: om voortdurend te reformeer, te verander.

'n Dromer

Om te verander vra dromers; dromers wat glo dat 'n pad en 'n alternatiewe toekoms moontlik is. "Geestelike leiers moet kan droom. Jy gee jou energie tog vir dit wat jy glo die Gees vir ons gee." Ons drome bepaal die manier waarop ons die pad aanpak." Die droom wat die Gees gee trek ons dus vorentoe in hierdie drome en op hierdie paaie.

'n Pelgrim

Die reisiger, die vroedvrou en die dromer; wanneer hierdie drie in 'n kerk instap, mag transformasie in die gemeente en gemeenskap dalk net moontlik wees. Marais vat die drie saam in die metafoor van 'n pelgrim. "Jy is nog nie 'n pelgrim as jy nog nie verdwaal het nie," lag Marais. Miskien is dit tog transformasieleierskap: om in hoop en vreugde te verdwaal.

Prop Marileen Steyn is besig met doktorale studie in die Praktiese Teologie. Dr Frederick Marais is predikant in sinodale diens vir teologiese opleiding in die Wes-Kaap