

## Inspiratiereis Japan 2020

*'In Japan is zingeving meer een levensfilosofie'*

*Inspiratie opdoen over ouderenzorg in Japan. Dat was het doel van de reis afgelopen januari. Vlak voordat het coronavirus zich over de wereld verspreidde, gingen Cora Ritmeijer en Ineke van Hofwegen mee met de inspiratiereis naar Japan.*

Japan is in rap tempo vergrijsd de afgelopen jaren. Hoe kijkt men daar aan tegen ouder worden, vergrijzing, werk, pensioen en familiewaarden? Wat doet Japan anders om 'goed oud te worden' en wat kunnen wij daarvan leren? Dat was wat de deelnemers van de inspiratiereis hoopten te leren.

### Even helemaal resetten

Cora Ritmeijer had over de reis gehoord en vroeg of Ineke meewilde. Ze zijn bevriend. Ineke van Hofwegen werkte als ergotherapeut en volgde na haar pensionering een 'train-de-trainer'-opleiding, om verzorgenden in verpleeghuizen te leren hoe ze om moeten gaan met onbegrepen gedrag bij dementie. Cora werkt als arts, ze is specialist ouderengeneeskunde.



*'Eerder maakte ik al wel eens een reis naar het buitenland om daar de ouderenzorg te bekijken,' vertelt Ineke van Hofwegen en Cora Ritmeijer*  
*Cora. 'Maar dat was dan bijvoorbeeld naar Denemarken. Ik wilde wel eens iets heel anders, was benieuwd of ik me daar echt even helemaal zou moeten resetten. Als je in een totaal andere samenleving terecht komt kan dat bijzondere inzichten opleveren. Je kunt natuurlijk niet zomaar een andere cultuur overnemen, maar wel op een andere manier naar je eigen cultuur kijken.'*

Ze bereidden zich voor met een cursus cultuur en filosofie van Japan en gingen er twee weken eerder heen om een rondreis te maken.

Tijdens hun hele verblijf in Japan vonden ze de ontmoetingen met de mensen daar het meest waardevol. Ineke:  
'Japanners zijn niet bepaald een open boek. We



waren bijvoorbeeld langs bij een Engels debatclubje. We vroegen hoe zij ouder worden ervaren. Je zag dat ze wat zoekende waren tijdens het gesprek, ze zijn best terughoudend in het bespreken van persoonlijke dingen, veel meer dan wij. Maar de beleving was uiteindelijk vergelijkbaar; hoe ze omgaan met lichamelijke en geestelijke beperkingen, ideeën over hoe ze hun levenseinde willen inrichten.'



### Significant langer leven

Een van de hoogtepunten was het bezoek aan Okinawa, het eiland ten zuidoosten van Japan. De zogenaamde *blue zone* is een gebied waarin de bevolking significant langer leeft dan elders ter wereld. Dat zou komen door een traditionele levensstijl met veel fysieke activiteit, hechte sociale banden en lokaal geproduceerd voedsel.

'We ontmoetten daar een honderdjarige vrouw die nog zelfstandig woonde,' vertelt Ineke. 'Elke ochtend staat ze om zeven uur op, doet haar gymnastiekoefeningen, ontbijt, houdt haar huisje op orde, haalt groente uit haar tuin. En haar 97-jarige buurvrouw houdt een oogje in het zeil.' Cora: 'Dat is *ikigai*; een passie of doel hebben die de moeite waard is om voor te leven. Zingeving. Of dat nou werk is of het aanharken van je tuintje of elke dag even bij je buurvrouw langsgaan. Iets wat je genoegdoening geeft, een gevoel van betekenis. Dat is heel belangrijk, voor iedereen, maar óók voor ouderen.'

Ineke: 'In Nederland wordt daar ook wel op ingezet bij ouderen, maar het heeft vaak toch een beetje een hobby-insteek. In Japan is zingeving meer een levensfilosofie. Ouderen hebben echt nog een plek in de maatschappij. Pensioen kennen ze eigenlijk niet, je gaat gewoon door met je werk, of je gaat iets anders doen. We zagen een 104-jarige in een weverij, ze kwam elke dag, zo lang ze wilde en kon. Maar ze was daar wel echt aan het werk, het was geen dagbesteding. En er was een man van 76 die niet lang geleden een sakefabriek had opgezet. En niet als hobby, hij had mensen in dienst.'



In een verpleeghuis in Tokyo was de gemiddelde leeftijd van het personeel 57. Cora: 'Er waren mensen aan het werk van boven de zeventig. Die hoge leeftijd wordt echt als meerwaarde gezien. De directeur zei: Oudere medewerkers kunnen zich veel beter inleven in onze cliënten dan jonge

mensen.’ Ineke: ‘Ze waren wel vrij in het aantal uren dat ze werkten. Er is zo een minder harde scheiding tussen volledig werken en met pensioen gaan.’

Ze bezochten ook een grote dagbesteding. Als arts ouderengeneeskunde kent Cora meerdere vormen van dagbesteding in Nederland. ‘Wat daar anders was, was dat



mensen zichzelf in konden schrijven voor activiteiten. Ze betaalde daarvoor met punten, die ze verdiend hadden door mee te helpen, bijvoorbeeld bij het buffet.’ Ineke: ‘Alles was gericht op persoonlijke keuzes en activiteit. Het is dus niet zo dat ze binnenkomen en iemand anders beslist dat ze vandaag koekjes gaan bakken.’ Zelf kiezen vindt Cora een mooi uitgangspunt. ‘Dan laat je mensen in hun waarde.’



### Bridgen en plezierreisjes

Door deze reis is zingeving, van betekenis zijn, nog belangrijker geworden in hun eigen werk. ‘Ik wil daarin nog meer proberen grenzen te verleggen, mensen verleiden om iets te gaan doen,’ vertelt Cora. ‘Zo is er op mijn werk een man met Parkinson met beginnende dementie, hij komt de deur niet meer uit. Die heb ik in contact gebracht met een vrouw met dementie die vroeger maatschappelijk werker is geweest en tegen me zei: Ik voel me zo nutteloos. Zij gaan nu iedere twee weken wandelen met elkaar en hebben de leukste gesprekken.’

Cora geeft aan dat je het voor oudere mensen aantrekkelijk moeten maken om nog actief te blijven in de maatschappij. ‘Dat ze niet móeten doorwerken, maar het wíllen. En natuurlijk niet op dezelfde manier als een dertigjarige.’ Ineke: ‘Dat je pensioen niet automatisch inhoudt dat je alleen gaat bridgen of plezierreisjes maakt. Je kunt ook echt nog zinvol bezig zijn, met ontzettend leuke dingen.’ Cora: ‘Zo geef je jezelf de mogelijkheid om nieuwe dingen te ontdekken, je te ontwikkelen, van betekenis te zijn.’

Ze vinden het mooi dat ze tijdens de inspiratiereis op deze manier hun horizon hebben kunnen verbreden. Cora: ‘Je leert over een andere cultuur, maar tegelijkertijd ook zoveel over jezelf.’

*Lees in de eerste nieuwsbrief hoe Frans van Zoest en Leslie de Ruiter de reis hebben ervaren. ‘Kunnen we niet onze hulpbronnen delen, in een soort mantelzorg moai?’*

## Aftermovie



We hebben van onze reis in 2020 een aftermovie gemaakt. Bekijk de video [hier](#)!

Van Maar Advies organiseert regelmatig inspiratiereizen naar het buitenland. Kijk op de website [www.vanmaaradvies.nl](http://www.vanmaaradvies.nl) voor de laatste updates.