

Frouke van der Berg: 'Je maakt je eigen wereld door de manier waarop je kijkt.'

Iedereen wil graag oud worden, maar oud zijn is een ander verhaal. Wanneer ben je oud en hoe is dat eigenlijk? Hoe ga je om met de uitdagingen van deze nieuwe levensfase? Wat betekent het als je met pensioen gaat of wanneer je partner overlijdt?

In dit artikel is Frouke aan het woord, over de manier waarop zij haar levensweg bewandelt. Om van te leren en te inspireren. Frouke is 80 jaar en ze woont in Zwolle. Ze heeft vrijwel haar leven lang gewerkt, naast een gezin met twee dochters. Acht jaar geleden overleed haar man.

Vaste structuren en nieuwe dingen doen

'Frouke houdt van vaste structuren en van nieuwe dingen doen. Ze heeft een prachtige tuin, waar ze vaak met plezier in werkt. Sinds kort woont een van haar dochters weer in de buurt en dat waardeert ze enorm. 'We hebben zo'n plezier samen! Afgelopen zaterdag waren we bij optredens van een aantal koren in de schouwburg en volgende week zaterdag gaan we naar een orgelconcert in de Grote Kerk. Daar kun je gratis naartoe en het is zo leuk!'

Frouke werd geboren in Bodegraven en groeide op in Ede. 'Ik kreeg een baan als apothekersassistente in het oude Sophia, zo kwam ik in Zwolle terecht. Toen de kinderen kwamen, ben ik tijdelijk met dit werk gestopt. Ik werd alfahulp, zo heette destijds iemand die huishoudelijke hulp bood aan mensen die dat nodig hadden. Dat viel goed te regelen met de kinderen. In september 1974 werkte ik weer in een apotheek. Dat ben ik tot mijn pensioen blijven doen.'

Pensioen: oeverloos dobberen in een zee van tijd

'In 2005 gingen mijn man en ik tegelijkertijd met pensioen. Ik had er moeite mee in het begin. Het voelde alsof ik in een eindeloze zee rondreef, het voelde 'oeverloos'. Geleidelijk aan vulden we de tijd weer in. We konden er met onze caravan op uit, buiten de schoolvakanties om. We pasten op de kleinkinderen en we gingen met ze op stap. Via het werk van mijn man hebben we een groot sociaal netwerk en we hebben een grote familie met aanhang. Dat is het fijne van uit een groot gezin komen. Zo kreeg die eindeloze zee van tijd weer invulling en structuur.'



Door welke bril
kijk jij?

Jezelf kunnen redden

‘Mijn man is acht jaar geleden overleden. De laatste 2,5 jaar van zijn leven was hij ziek. Dat gaf ons de tijd om afscheid te nemen, maar ook om voorbereidingen te treffen voor wanneer hij er niet meer zou zijn. Hij was vrijwilliger bij Seniorweb en hij had vaak meegemaakt hoe partners hulpeloos achterblijven. Dat hebben wij weten te voorkomen. Ik kan nu bijvoorbeeld prima mijn eigen belastingaangifte invullen. En ik nam het grasmaaien van hem over. Nog steeds denk ik bij het grasmaaien aan zijn belangrijkste aanwijzing. ‘Eerst een rondje langs de rand, dan kun je makkelijker keren.’

Vrijwilligerswerk en structuur

‘Nadat mijn man overleden was, ben ik op zoek gegaan naar nieuwe bezigheden. Ik heb behoefte aan vaste dingen in de week. In het begin wilde ik het liefst iedere dag iets op het programma hebben. Inmiddels vind ik het ook fijn een om dag niets te hoeven. Ik ben nu zeven jaar vrijwilliger bij het Zonnehuis en bij de bibliotheek. Daar doe ik werk, waarvan ik hoop dat anderen dat later ook voor mij willen doen. Zo zorg ik ervoor dat mensen hun bibliotheekboeken thuis krijgen, ik breng ze ook weer terug en zoek nieuwe titels voor ze uit. Dat is leuk om te doen. Bij het Zonnehuis ging ik met mensen wandelen. Maar inmiddels is het duwen van de rolstoelen te zwaar voor mij. Dus nu denken we na over een nieuwe activiteit, iets met spelletjes. Mijn focus ligt altijd op wat ik wel kan.’

Door welke bril kijk je?

‘Je kunt overal met een zwarte bril naar kijken, maar je kunt er ook voor kiezen om het anders te zien. Voor mij is het glas altijd halfvol. Ik heb altijd een vrolijke inslag gehad, dat is mij aangeboren. Maar het is ook een keuze. Je maakt je eigen wereld door de manier waarop je kijkt, daarvan ben ik overtuigd. En toch denk ik ook best vaak bij nieuwe dingen; ‘Dat kan ik toch niet.’ Door mijn zus heb ik geleerd om dan tegen mezelf te zeggen; ‘Nou, ga dat dan maar eens uitzoeken.’

Nieuwe dingen blijven doen

‘Ik heb gemerkt dat dat voor mij belangrijk is: genoeg nieuwe dingen blijven doen. Zo heb ik pas bij mijn broer een weekend bloemen zitten kleien. Dat had ik sinds mijn vijfde jaar niet meer gedaan! Toen vond ik er niets aan, maar nu heb ik ervan genoten.



En komende vrijdag gaan we hier in de buurt met een paar buurvrouwen samen koken. De ene buurvrouw woont hier pas, zij kan niet koken zegt ze. En dus heeft ze mij en een ander buurvrouw gevraagd of wij haar kookles willen geven. Vrijdag wordt het een ovenschotel met feta, zoete aardappel en rode biet. Dan gaan we eerst een poos samen staan snijden in de keuken en daarna gezellig samen eten. Al die leuke dingen vallen zomaar in mijn schoot! Het hoeft helemaal niet groots of ingewikkeld te zijn. Iedere week is er wel iets leuks.'



Wat is Positieve Gezondheid?

Gezondheid is meer dan de afwezigheid van ziekte en klachten. Gezondheid is een totaalplaatje van hoe iemand is, leeft en zich voelt. Dat noemen we een brede blik op gezondheid, door velen ook wel Positieve Gezondheid genoemd. Kenmerkend voor de brede blik op gezondheid is de focus op veerkracht en eigen regie. Professionals die werken vanuit Positieve Gezondheid vragen bijvoorbeeld waar je naar toe wilt, wat je belangrijk vindt (ondanks je klacht, beperking), welke stap je daarin zelf kunt zetten en wat je aanvullend eventueel nodig hebt. Inwoners die positief gezond in het leven staan kunnen omgaan met de uitdagingen die het leven biedt op fysiek, emotioneel en sociaal vlak.