

Marrie Figeland-Compagner: 'Structuur is belangrijk. En bezigheid zoeken.'

In deze serie verhalen komen mensen aan het woord die op hun eigen manier hun levensweg bewandelen. Dit keer met Marrie Figeland-Compagner, die een paar jaar geleden Parkinson kreeg. Marrie is 74 jaar en woont in Staphorst, samen met haar man Jan. Hoe gaat Marrie om met haar ziekte? En wat maakt haar leven de moeite waard? Een verhaal om van te leren en om je te inspireren.

Marrie groeide op in Nieuwleusen, net op de grens met de gemeente Staphorst. 'Mijn moeder is gescheiden toen ik zes jaar was. Ik ben de oudste van vijf kinderen. Ik had twee gehandicapte broers, een was slechtziend, de ander spastisch. Gelukkig kregen we veel hulp uit de omgeving, maar het was hard werken voor mijn moeder. Toch heb ik geen slechte jeugd gehad. We gingen niet op vakantie, maar een dagje op de fiets en een ijsje eten onderweg was ook al een mooi uitje. Van mijn broer die spastisch was, heb ik onthouden dat je veel bereikt door zelf te doen en door te zetten. Je mocht hem absoluut niet helpen. Zo zijn we allemaal. Dat is niet altijd verstandig, maar zo zijn wij het gewend. Volhouden, zelf doen.'

Gezelligheid

'Na haar huwelijk, vijftig jaar geleden, bleef Marrie nog een tijdje werken. Samen met Jan kreeg ze vier kinderen, drie dochters en een zoon. 'Toen de kinderen wat groter werden, ben ik weer gaan werken in het ziekenhuis in Zwolle op de verlosafdeling. Ik heb de contacten met collega's altijd heel fijn gevonden. Werken buitenshuis was voor mij ook gezelligheid. Tien jaar geleden nam ik afscheid, maar met sommige collega's heb ik nog steeds contact.'

De tijd invullen is geen probleem

'De tijd invullen is voor mij nooit een probleem geweest. Ik heb altijd iets omhanden. Mijn leven is nooit saai. Ik ben al twintig jaar vrijwilliger bij de Berghorst, een verzorgingshuis hier in het dorp. Daar schenk ik koffie en maak ik een praatje met bewoners. Verder bezoek ik iemand als vrijwilliger van de Zonnebloem. Met mijn 'gast' ga ik mee als ze een uitje heeft en ik drink zo nu en dan even koffie met haar.'

Verder ben ik coördinator van de collecte van het Beatrixfonds. Ik ben 38 jaar geleden als collectant begonnen, nu verzorg ik de organisatie van de collecte. Ik heb besloten dat ik ermee stop als ik de 40 jaar heb volgemaakt. En verder verzorg ik het knipselarchief voor de historische vereniging. Ik knip alle belangrijke onderwerpen uit en die doe ik in mappen. Al met al hoef ik mij nooit te vervelen.'

Verzamelen en mensen

Naast haar vrijwilligerswerk heeft Marrie een grote hobby: haar koningshuis-verzameling. 'Daar ben ik meer dan twintig jaar geleden mee begonnen. Ik werd door een buurvrouw meegevraagd naar een beurs in Meppel. En van het een kwam het ander. Er bleek in Staphorst een groepje vrouwen te zijn die verzamelden en daar sloot ik mij bij aan. Die verzameling levert mij nog steeds mooie contacten op met heel verschillende mensen uit alle delen van het land. De ene keer word ik gebeld door iemand uit Rotterdam en dan weer ga ik langs bij iemand in Assen. Die ontmoetingen vind ik heel interessant. Je probeert toch te begrijpen hoe de ander in elkaar zit. Dit zorgt ook voor afwisseling. Ik moet er niet aan denken een saai leven te hebben.'



Niet druk maken

'Van de Parkinson heb ik niet zo'n last, ik heb een soort pleisters die aardig helpen. Eerst denk je bij die diagnose: hoe moet dat verder? Dan lees je er verhalen over waar je niet blij van wordt. Maar anderen doen toch ook van alles. Daar trek ik mij aan op. Alleen als ik me druk maak of erover ga nadenken, wordt het trillen erger. Piekeren heeft geen zin, dat lost niks op. Afleiding zoeken helpt, bezig zijn. Dat doe ik. Bij mijn vrijwilligerswerk heb ik er geen last van, daar voel ik mij op mijn gemak. Ik laat er niks om, om die Parkinson. Ik hoop dat ik nog lang van alles kan doen.'

'Piekeren heeft
geen zin, dat lost
niets op'

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.