

Ik vroeg mezelf af - Is dit nou het einde van het leven voor mij, verdriet?

Bron Leeuwarder Courant – 4 juni 2019



UP! Talkshow in Stadsschouwburg De Harmonie in Leeuwarden. FOTO LC



Werkconferentie 'Hoe dan?' in Stadsschouwburg De Harmonie in Leeuwarden. FOTO LC



Het Mienskipsorkest begeleidt de UP! Talkshow in Stadsschouwburg De Harmonie.
FOTO LC

Zo'n vierhonderd ouderen kwamen maandag bijeen in Leeuwarden. Fokke Klijnstra (74) en Jan van der Wal (83) vertelden hoe zij de eenzaamheid doorbraken. „Ik voel me nu weer gelukkig.”

„Ik voel me in mijn leven zo verlaten, zo alleen”, zingt Fokke Klijnstra uit Lemmer op het podium van de Harmonie: een aangrijpende tekst die hij schreef over zijn verdriet. Zijn familie wil niet bij hem langskomen; dat bracht hem zelfs tot het punt dat hij geen hap meer door zijn keel kreeg.

In het kader van het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid werd de dag georganiseerd door UP!, het ministerie van Volksgezondheid en FNO (voorheen Fonds Nuts Ohra). In de UP! Talkshow, waar de dag mee begon, worden Fokke Klijnstra en Jan van der Wal op het podium gevraagd. Beiden ietwat onwennig nemen ze plaats achter de geraniums die voor deze dag de zaal sierden. Nog niet zo heel lang geleden zaten ze eenzaam thuis. Maar door de initiatieven 'Sociaal Goud' en 'In Je Uppie' kwamen ze weer in contact met de samenleving.

'Ik ging naar de dokter en zei: ik denk dat ik kanker heb.'

„Als ik eten klaar had gemaakt duurde het wel drie uur voordat ik een hap pap kon nemen, ik had helemaal geen eetlust meer”, vertelt Klijnstra. „Ik ging naar de dokter en zei: ik denk dat ik kanker heb, ik wil naar het ziekenhuis voor onderzoek.” Maar Klijnstra was zo gezond als maar kon, kreeg hij van de dokter te horen. „‘Het ligt anders’, zei hij tegen mij.” Na twee weken stonden er vier vrouwen aan de deur. Via Sociaal Goud kreeg Klijnstra een buddy aangewezen en werd de stilte doorbroken in zijn leven.

„Laat me als het kan niet meer lijden, ik kan niet meer, ik heb zo’n erge pijn”, eindigt Klijnstra zijn lied. „Dat is heel herkenbaar”, reageert Jan van der Wal uit Burgum. „Dat verdriet en die pijn heb ik ook gevoeld. Ik vroeg mezelf af: Is dit nou het einde van het leven voor mij, verdriet?” Na een bijeenkomst van In Je Uppie, waar hij niet het contact vond dat hij zocht, plaatste Van der Wal een contactadvertentie in de Leeuwarder Courant:

Spirituele, reislustige,
fite 80+ *man*, 1.70m
zoekt vlotte vriendin voor
gezelschap, een goed
gesprek en om samen op
levens/*reisweg* te gaan
naar....

B.v.o.u.r.
ND2175
buz. elozes.



'Zolang je maar geen gekke dingen gaat doen is het fantastisch.'

'My Bonnie lies over the ocean, my Bonnie lies over the sea', klinkt het door de zaal. Het is Foppe de Haan, ambassadeur van Eén tegen eenzaamheid, die het inzetje gaf. „Bij elke b in de tekst gaan we staan en weer zitten”, legt De Haan het publiek uit. Want sporten en bewegen is ook een manier om eenzaamheid

tegen te gaan. „Je moet denken in mogelijkheden en nooit stoppen. Op jouw niveau, op jouw manier kun je blijven bewegen”, vertelt De Haan aan de zaal. „Zolang je maar geen gekke dingen gaat doen is het fantastisch.”

Interesses ouderen voorop

Met een stedelijke, wijkgerichte en een culturele aanpak gaat gemeente Leeuwarden eenzaamheid onder ouderen tegen. „Het voelen van leegte en eenzaamheid hoort bij het leven”, vertelt Marloes Schreur, strategisch adviseur bij de gemeente. Het thema ligt dicht bij haar: Schreur verloor haar beide ouders en haar geliefde. Bij de werkconferentie hoopt ze ideeën op te doen voor nieuwe projecten tegen eenzaamheid onder ouderen.

„Elke gemeente en wijk kiest voor een eigen aanpak”, vertelt Wimke Schuurmans, programmamanager Eén tegen eenzaamheid bij het ministerie van VWS. „Wij brengen idee van gemeente naar gemeente.” Volgens Schuurmans moeten we kijken naar de interesses van ouderen bij de aanpak tegen eenzaamheid. „Elke oudere wil iets anders, we moeten samenwerken om dat mogelijk te maken.”

'Persoonlijke groei is mogelijk tot aan de laatste snik.'

Initiatiefnemer van UP!, Alet Klarenbeek, geeft hetzelfde aan. „De oudere bestaat niet, elke oudere is een individu met een eigen verhaal.” Ze vindt het dan ook „te gek” dat de gemeente Leeuwarden niet zelf het aanbod maakt, maar kijkt naar wat er al ligt. „Persoonlijke groei is mogelijk tot aan de laatste snik”, zegt Klarenbeek. „We moeten bestaande initiatieven zichtbaar maken en kennis delen. Elkaar op die manier inspireren en samenwerken.”

Een nieuw begin

Eigen initiatieven van Nederlanders hebben in elk geval Fokke Klijnstra en Jan van der Wal goed geholpen. Op de advertentie in de krant kwamen vier reacties. Het was een gevoelskwestie. Maar „die vriendin is er”, brengt Van der Wal enthousiast uit. Zijn kersverse liefde en hij vieren nu vakantie in Hoogenveen, waarvan ze even terug zijn gekomen voor het evenement.

„Wittebroodsweken kun je het niet meer noemen. We zijn nu onze ‘snuffelweken’ aan het vieren.”

Klijnstra was gekoppeld aan een VR-student die hem zijn tijd in de band 'The Specials' deed herleven. „Ik begin nu weer opnieuw”, grinnikt Klijnstra. Zo speelt hij zo nu en dan mee met de band 'Maureen' en is hij ook al benaderd om opnames te komen maken in een studio.

Initiatieven tegen eenzaamheid onder ouderen in Friesland

[Sociaal Goud](#)

[Oud Geleerd Jong Gedaan](#)

[Golden Sports](#)

[Het Generatiehuis](#)

[Mienskipsorkest](#)

[In Je Uppie](#)

[Gezond Natuur Wandelen](#)

Seniorcafé: [Heerenveen](#) en [Leeuwarden](#).