



Geluk,

ieder doet 't op zijn eigen manier

Wat voor de één een bron van geluk is, doet de ander helemaal niets. Dat wordt overduidelijk na het lezen van de levensverhalen van Thea en Maria. Of je nu happy wordt van je kleinkinderen of juist put uit het geluk in jezelf... Het gevoel blijft hetzelfde.

Thea van de Loo (73) is een echt familiemens. Haar zeven kleinkinderen (tussen de zes en zeventien jaar) spelen een prominente rol in haar leven. Vooral sinds het overlijden van haar man Dorus, 21 jaar geleden. "De dagen met mijn kleinkinderen zijn de dagen met een gouden randje."

Thea en Dorus runden samen een kruidenierswinkel. "Het was hard werken, maar we genoten enorm," blikt Thea terug. "In die jaren moest ik naast de zaak mijn drie kinderen grootbrengen en ik had het huishouden. Dat was niet altijd makkelijk." Toen Dorus op zijn 65ste met pensioen ging, verkochten ze de winkel en brak de tijd aan om hun droom te realiseren en samen de wereld te ontdekken. "Onze eerste reis was een bootreis op de Rijn. Heerlijk om samen weg te zijn, zonder aan de zaak te denken." Het werd ook meteen hun laatste vakantie samen, want Dorus overleed onverwachts tijdens de reis. Kapot van verdriet keerde Thea alleen terug naar huis. "Het was zo onwezenlijk. Ik was Dorus kwijt, maar ook de winkel was weg. We zouden na de vakantie in ons nieuwe huis trekken. Lamgeslagen verhuisde ik naar de nieuwe woning. Ik voelde me zo alleen in dat lege huis." Er volgden een paar heel moeilijke jaren voor Thea. Omdat zij en Dorus altijd zo hard in de winkel werkten, hadden ze weinig tijd om vriendschappen te maken en te onderhouden. Thea wist dat ze door moest met het leven, maar ze voelde zich eenzaam, ondanks dat haar kinderen er altijd voor haar waren.

Heerlijke afleiding

Toen haar oudste zoon drie jaar later vertelde dat zijn vrouw in verwachting was, was Thea blij, maar ook verdrietig. "Dorus was gek op kinderen. Nu had hij alle tijd voor ze gehad, maar was hij er niet meer." De geboorte van Ivar bracht weer geluk in haar leven. "Ivar gaf me het gevoel dat ik weer ging leven. Hij hield me jong en pepete me op. Ik was zo gek met hem. Het eerste jaar paste ik twee dagen in de week op. Ik keek echt uit naar die dagen." Trots vertelt ze hoe ze alle

kleinkinderen heeft leren fietsen achter haar huis. Er werd ook regelmatig bij oma gelogeed. "Ivar sliep altijd gezellig naast me in bed. Zelfs toen hij al wat ouder was." In de schoolvakanties gaat Thea zelf niet op vakantie, want ze wil haar kleinkinderen een paar keer in de week kunnen opvangen. Ze pakt een kaart die ze van kleindochter Eliane kreeg uit Italië. 'Ik mis je oma', leest ze voor. "Dat is toch prachtig om te krijgen!" Ze ziet haar kleinkinderen gelukkig veel, want ze wonen allemaal op loopafstand. Thea wandelt elke dag en gaat dan vaak even bij ze langs. "En ik bel ze regelmatig, gewoon om even te kletsen en te horen hoe het met ze gaat. Op zaterdag ga ik altijd met één van mijn kleindochters Melissa of Maureen boodschappen doen." De kleinkinderen komen regelmatig bij haar over de vloer. "We vinden het heerlijk om spelletjes te doen, te kaarten, of samen pannenkoeken te

bakken. Ik bedenk eigenlijk nooit vooraf wat we gaan doen. Dat gaat vanzelf. En natuurlijk probeer ik overal bij te zijn, zoals het afzwemen, musicals op school en alle verjaar- en feestdagen."

Zin in het leven

Thea denkt met extra veel plezier terug aan een uitstapje met haar zeven kleinkinderen naar de stad. "Eerst met de bus. Dat vonden ze al zo'n avontuur. We hebben samen gewinkeld, een hapje gegeten en ze mochten allemaal iets kleins uitzoeken. Op zo'n dag kan ik heel lang teren. Ik voel me zo gelukkig en bevoorrecht dat ik zoveel van mijn kleinkinderen meemaak, veel meer dan van mijn eigen kinderen, omdat ik toen altijd moest werken. We zijn als familie heel close. Ik merk ook echt dat ik met mijn kleinkinderen meegroei. Ik zou niet zonder hen kunnen. Hun komst heeft mijn leven weer inhoud gegeven."

Volgens een Chinese wijsheid bestaat geluk uit 3 dingen:
Iemand om van te houden.
Iets zinvol te doen hebben.
Iets om op te hopen.



"Er zit een hoop geluk in mij." Maria Entrop (67) valt meteen met de deur in huis. Dat ze gelukkig is, zie je meteen. Ze straalt en het laat zich al raden dat ze een actieve vrouw is.

Als je haar huis binnenkomt, weet je bijna niet waar je moet kijken. Overal is wat te zien: krantenknipsels op de muur, boeken, cd's, muziekinstrumenten en souvenirs van verre reizen. "Ik moet over anderhalf uur naar mijn werk," meldt ze vervolgens. Hoewel anderhalf uur genoeg lijkt voor een interview, vliegt de tijd voorbij. Ze springt 's ochtends altijd haar bed uit. "Elke dag is er één waar je iets moois van kunt maken, voor jezelf en voor anderen", legt Maria uit. Ze is graag met andere mensen samen. Een leven zonder vaste partner stelt haar in staat haar eigen vrijheidslievende pad te lopen. "Wel heb ik het geluk dat ik gezond ben", realiseert Maria zich. Ze komt uit het onderwijs, waar zij jarenlang Franse les gaf op de middelbare school. Ook is ze moeder van drie kinderen en oma van vijf kleindochters in de leeftijd van zes tot elf jaar. "Ik houd van mijn kleindochters en ben vooral gelukkig dat ze gezond zijn en een volwaardig kinderleven hebben. Maar ik hoef niet overal bij te zijn."

Bezorgd om oma

Hoewel kleindochter Renée zich onlangs bezorgd afvroeg of oma altijd alleen moet eten, is niets minder waar. "Ik heb een grote vriendenkring, die bestaat uit mensen tussen de 30 en 86

'Elke week kook ik voor zo'n vijftig man'

jaar. Ik leer van de jongeren en zij hopelijk van mij. We vullen elkaar aan." Haar vrienden bevinden zich bij de vele activiteiten die Maria's dagen en avonden vullen. "Muziek is altijd al belangrijk voor me geweest. Ik speelde hobo, speel een beetje piano, verschillende fluiten en sinds kort de trekzak."

Stoute schoenen

Vijf jaar geleden trok Maria de stoute schoenen aan en reageerde op een advertentie waar een draaiorgelman om een jonge assistente vroeg. "Bij hem vergeleken ben ik jong, want de orgelman is zo'n twintig jaar ouder," lacht Maria. "We spelen op recepties, feesten, in bejaardentehuizen en op straat." Verder zingt Maria in een smartlappenkoor en in het koor van de hospice waar ze vrijwilligerswerk doet. Daar maakt ze behalve veel verdriet ook veel vreugde mee. "De sfeer in de hospice is heel bijzonder. Het is boeiend om mensen op het laatst van hun leven mee te maken", legt zij uit. Ook kookt ze één keer per week een opentafel. Iedereen mag aanschuiven. Er komen vooral alleenstaanden en zo'n vijftig eters laten zich de maaltijden van de kookploeg waar Maria deel

Oordeel nooit over andermans geluk

van uitmaakt, goed smaken. Verder heeft ze nog tijd voor haar passie dansen en voor bezoeken aan het Filmhuis, haar cabaretgroep, op vakantie gaan en voor het schrijven van haiku's die zij uitprint op Japans papier en als cadeautjes weggeeft. "Aan vierentwintig uur per dag heb ik eigenlijk niet genoeg!"

Niet meteen breien

Sinds zij alleen staat, heeft ze geleerd veel zelf op te lossen en dat gaat haar goed af. "Eigenlijk ben ik deze laatste jaren gelukkiger geworden," concludeert ze. "Er komt zoveel moois op mij af en ik pak de meeste dingen met beide handen aan. Ze hoopt echter niet dat ze de indruk wekt dat haar kinderen en kleinkinderen onbelangrijk voor haar zijn. Het tegendeel is waar. "Ze zitten in mijn hart. Ik was heel blij toen ik hoorde dat mijn dochters en schoondochter zwanger waren. Als er kleinkinderen komen en ze zijn gezond, dan is dat geweldig. Maar ik sloeg niet meteen aan het breien. Ik was nieuwsgierig naar hoe ze eruit zouden zien, wat ik erin terug zou zien; het boeiende eigene van het jonge leven bovenal." Haar kleindochters logeren af en toe bij Maria. Dan wordt er geknutseld en muziek gemaakt. "Ik ga niet met ze naar de speeltuin en al helemaal niet naar een pretpark. Liever bezoek ik samen een museum, of schrijf ik een brief in geheimschrift."

Maria concludeert dat ze het liefste samen met anderen dingen tot stand brengt. "Daar word ik blij van. Daarom ben ik benieuwd wat er allemaal nog op mijn pad komt. Ik stap met open ogen de wereld in."

De gelukscoach

Elke levensfase kent gelukkige en minder gelukkige momenten. Vaak heeft dat te maken met externe factoren die ons beïnvloeden en een bepaald geluks- of ongeluksgevoel geven, zoals de geboorte van een kleinkind of het overlijden van een partner. Maar er zijn meer factoren die van invloed. Gelukscoach **Ton Dubislav**: "Heel bepalend voor hoe wij ons voelen is **ons basisgeluk**. Dat wordt bepaald door wie je bent en de mate waarin je jezelf geaccepteerd hebt. Als je **helemaal met jezelf in balans** bent, geeft dat een sterk fundament. Dit basisgeluk bepaalt in welke mate je geniet van alles om je heen, zoals je kleinkinderen, je werk, andere mensen... Uiteraard genieten alle grootouders van momenten met de kleinkinderen; als je kleinkind naar je lacht, of je lekker knuffelt. Dan voel je je even heerlijk gelukkig, ook als je basisgeluk wat minder is. Maar als dat nooit hebt kunnen vinden in je leven, zul je misschien eerder geneigd zijn je zorgen te maken om je kinderen en kleinkinderen, in plaats van ervan te genieten. En die kleine geluksmomenten zullen korter duren. Kortom,

als je een sterk basisgeluk hebt, dan haal je nog meer geluk uit de kleine dingen. En dat is een prachtige optelsom." Basisgeluk heeft sterk te maken met het besef dat je in de loop der jaren krijgt over wat er echt toe doet in het leven, waarbij je steeds minder behoefte krijgt je te profileren of anders voor te doen dan je bent. Je komt als het ware in het reine met jezelf, aldus Dubislav. "Natuurlijk hangt het van je karakter af en van zaken die je in je leven meemaakt hoe zich dit ontwikkelt. De meeste mensen zijn gelukkig omdat zij het leven nemen zoals het is. Ze realiseren zich dat ze zich geen zorgen hoeven te maken om zaken waar ze toch geen invloed op kunnen uitoefenen. Ze zijn stabiel en genieten van het leven. Een kleine groep zal zich juist meer zorgen maken."

Overigens mag je als buitenstaander nooit oordelen over het geluk van iemand anders, benadrukt de gelukscoach. "De enige die hier echt over kan oordelen, ben je zelf. Geniet van je rol als grootouder. Verwen je kleinkind, dat is heerlijk voor hem of haar. Het geluk dat jij als grootouder uitstraalt naar je kleinkind, zul je bovendien altijd weer terugkrijgen."

'De mate waarin
je jezelf hebt
geaccepteerd, bepaalt
je basisgeluk'