

Zorgvraag
van de
week

Kop 25p kop 25p kop 25p kop 25p

Vraag

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut so et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi 200 aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse 300 um dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat

non proident, sunt in cul 400 ui officia deserunt mollit anim id est laborum. Lorem ipsum adipiscing dolor sit amet, consectetur 500 tetur adipisi elit, sed do eiusmod tempor i labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim ven 600 et quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis a ir 700 dolor es in repreh-

derit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excep 800 it occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est labo. 900 Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do

→ Meer zorgnieuws op
GezondDichtbij.nl



bijschrift tag

Algemeen **25**

Beter

'Volg je hart voor 't te laat is'



Nancy Ubert
n.ubert@hollandmediacombinatie.nl

'Wat kan ik van u leren?' Met die vraag in het achterhoofd gingen 50 schrijvers (debutanten en ervaren auteurs) gesprekken aan met ouderen. Met als resultaat een uniek boek vol wijze raad. De rode draad? Volg je hart voordat het te laat is.

Berooid, ongelukkig en eenzaam maakte Edward Molkenboer zo'n 5 jaar geleden de balans op. „Vanaf mijn negentiende koesterde ik de droom dat ik een rijk man zou worden. Twintig jaar later stond ik aan de rand van een persoonlijk faillissement en moest ik toegeven dat het me absoluut niet gelukkig had gemaakt dat ik kapitaal nastreefde. Het dieptepunt was bereikt en op een nacht stelde mezelf de vraag: 'Stel dat je morgen in een nieuw leven wakker mag worden. En dat is een leven dat jij zelf mag creëren. Hoe zou je dat dan indelen? Wat neem je mee uit dit leven?' Op nummer 1 zette ik mijn zoon-tje. Ik schaam me om dit te bekenen maar die plek had hij op dat moment nog niet. Mijn werk kwam altijd op de eerste plaats. Bij 2 schreef ik: 'Ik wil goed doen voor een ander.'"

Bang

Hij had niets meer te verliezen, dus hoefde hij ook nergens bang voor te zijn. „Ik was knap eenzaam. De relatie met de moeder van mijn kind was verbroken, de manier waarop ik had gewerkt paste niet meer bij me en ik had geen rooie cent meer."

Niet lang daarna ging hij voor het eerst koffie schenken bij ouderen in een tehuis. Dat was het begin van een nieuwe beweging in ons land: goed doen voor een ander door samen een bakkie troost te drinken. „Dat leerde me een waardevolle lessen. Ik gunde meer ouderen en meer vrijwilligers die ervaringen."

„Nadat ik bijna alles was verloren, ging ik als zzp'er in de marketing werken. Ik was in onderhandeling over een grote opdracht. Toen die klus niet doorging, besloot ik voor de tweede keer iets op te geven: ik ging niet meer op zoek naar andere opdrachten maar besloot me helemaal te richten op mijn nieuwe missie: koffie schenken."

Begin 2016 richtte hij de Stichting 'Goed doen voor een ander' op. Met als ultiem doel: de eenzaamheid van ouderen verzachten. Overal in het land moeten koffieschenkprojecten van de grond komen. De formule die hij heeft uitgedacht is slim: wie meedoet is slechts vier uur van zijn hele leven kwijt. „We hebben het allemaal zo druk. Daarom geef ik aan hoeveel tijd je kwijt bent. Het is een kettingreactie: de eerste keer ga je alleen; de tweede keer gaat iemand mee, die neemt het over en zoekt ook weer een



Edward Molkenboer (45, Haarlem): „Ik wil goed doen voor een ander."

UNITED PHOTOS/PAUL VREEKER



Maria de Bont, 79 jaar uit Zaandam: „Natuurlijk had ik liever gehad dat hij bij mij was gebleven, maar als mijn man niet was overleden, had ik nooit geleerd om zelfstandig in het leven te staan. In de pijnlijkste gebeurtenis in mijn leven, ben gegroeid tot wie ik nu ben."



Het advies van Daan de Witte, 84, uit Katwijk: „Met alle kracht die in je zit positief vooruit denken en geloven in jezelf. Achterom kijken doe je alleen om van te leren, want je bent echt niet perfect."



Neeltje Hendrika Walkteuer-Strober (79) uit Haarlem: „We waren onwijs tevreden met alle kleine dingen, omdat we zo goed wisten hoeveel slechter het kon zijn. Dat heb ik in mijn jeugd geleerd; dat je tevreden moet zijn met wat je hebt en dankbaar voor alle kleine dingen."

graaf' dat Edward uitwerkte: „De man gaat bij haar zitten en Sara vertelt hem dat hij op iemand lijkt. Ze praten wat over haar leven. 'Mag ik u wat vragen?' zegt de man. 'Wat kan ik van u leren?' De vraag welde spontaan in hem op. Sara vertelt hem over 'haar graaf' en drukt de man op zijn hart: 'Volg je hart en laat je nooit leiden door angst.' Hij luistert aandachtig en gaat weer naar huis. Onderweg zegt zijn zoon-tje: 'Papa, wat ben je stil'. De man beseft dat ook hij angsten heeft waardoor hij zijn hart niet volgt. Hij besluit op dat moment om het anders te gaan doen. Twee jaar later schrijft hij het verhaal op dat hem ertoe aanzette zijn toekomst te veranderen, in het gelijknamige boek 'Wat kan ik van u leren?'"

Dankbaar

„Het boek is niet alleen van mij", benadrukt Edward. „Het is van zoveel mensen die belangeloos hebben meegewerkt. Ik voel vooral dankbaarheid. In meerdere opzichten. Volgend jaar gaan we vanuit de stichting allerlei buurtprojecten introduceren. Ik mag dan ook voor de stichting gaan werken. Dan heb ik weer een betaalde baan en kan ik wat terug doen voor al die lieve mensen die de afgelopen tijd mijn boodschappen hebben betaald." www.goeddoenvoreenander.nl

opvolger. Estafette schenken dus. Waarbij het je natuurlijk vrij staat of langer mee te blijven doen." Op die manier ontdekten vele andere 'koffievrijwilligers' dat gesprekken met ouderen louterend kunnen zijn en dat je van de zilveren generatie kunt leren. Zo is het

idee ontstaan om in heel Nederland aan ouderen vragen 'Wat kan ik van u leren?' en de antwoorden te bundelen. Edward schreef zelf ook een van de verhalen in het boek. „Over mijn ontmoeting met Sara waarmee het allemaal is begonnen."

Sara (inmiddels overleden) vertelde over een ontmoeting met een bijzondere man. 'Dit is je zielsverwant', schreeuwde alles in haar. Maar Sara was al verloofd en durfde niet naar haar hart te luisteren. Haar hele leven heeft ze daar last van gehad. Uit het verhaal 'De