

Annemiekes rondje met Henk Brugts

Leef alsof het je laatste dag is. Dat is het motto van Henk Brugts (64). Toen zijn vrouw 3 jaar geleden naar een zorginstelling verhuisde, stond hij er ineens alleen voor. Sindsdien doet hij er alles aan om zijn leven zélf leuk te maken. Tijdens zijn wandeling met wethouder Annemieke Messelink-Dijkstra bekende hij dat hij zich soms best eenzaam voelt. “Wat ik lastig vind, is dat niemand aan me vraagt hoe mijn dag was als ik thuiskom.”



“Mij helpt het enorm om te praten met mensen die in eenzelfde soort situatie als ik zitten”

De wethouder neemt een paar keer per jaar de tijd om te praten met Lelystedelingen die gevoelens van eenzaamheid ervaren. Een mooi initiatief, vindt Henk. Hij kijkt met plezier op het gesprek terug. “Ik vond het prettig om mijn verhaal met haar te delen”, zegt hij. “De wethouder was erg geïnteresseerd en nam de tijd om vragen te stellen en te luisteren.”

Ander karakter

Henks leven veranderde totaal toen zijn vrouw 10 jaar geleden een hersenbloeding kreeg. “We zijn 44 jaar getrouwd en hadden het altijd goed samen. Maar door die hersenbloeding kreeg ze een heel ander karakter. Ineens kon ik niets meer goed doen en hadden we elke dag ruzie. Ik heb erg mijn best gedaan om haar goed te verzorgen en lief voor haar te zijn. Maar op een gegeven moment ging het niet meer. Nu woont ze in een zorginstelling. In het begin was dat een opluchting. De vervelende sfeer thuis was voorbij én ik wist dat mijn vrouw in goede handen was. Dat gaf rust.”

Die rust gaf ook ruimte voor een rouwproces. Henk: “Ook al leeft mijn vrouw nog, tóch ben ik haar voor mijn gevoel kwijtgeraakt. Ik had tijd nodig om alles wat er is gebeurd, een plek te geven. In die periode ontdekte ik dat ik zélf de enige ben die mijn leven weer leuk kan maken.”

Omdat Henk graag iets voor anderen doet, meldde hij zich aan als vrijwilliger bij Lelystads Ontmoeten. Deze vrijwilligersorganisatie heeft drie huiskamers voor mantelzorgers, waar zij met of zonder hun zorgvrager een paar uurtjes terechtkunnen om op adem te komen. “Uit ervaring weet ik dat het als mantelzorger heel fijn is als je ergens je verhaal kwijt kunt”, vervolgt Henk. “Daarom bied ik elke donderdag een luisterend oor. En ik doe spelletjes en puzzels met de mantelzorgers en hun zorgvragers. Want het is ook mogelijk om je zorgvrager een paar uurtjes in de huiskamer achter te laten. Dan kun je als mantelzorger zelf iets leuks doen. Ik vind het mooi om op deze manier iets voor anderen te kunnen betekenen.”

Wandelgroep

Naast zijn vrijwilligerswerk voor Lelystads Ontmoeten mantelzorgt Henk voor zijn vrouw en zijn dementerende vader. Daarnaast past hij regelmatig op zijn twee kleinkinderen. Daarmee is zijn week al behoorlijk gevuld. Maar Henk vindt het ook belangrijk om iets voor zichzelf te doen. Daarom wandelt hij twee keer per week met de wandelgroep van OpenJeHart. “Een leuke manier om nieuwe mensen te ontmoeten en tegelijkertijd lekker te bewegen”, zegt hij. “Op maandagavond wandelen we door de stad en op woensdagmiddag gaan we naar Natuurpark Lelystad. Ik heb een paar goede vrienden gemaakt, met wie ik over van alles kan praten.”

Henk gaat ook regelmatig naar Resto VanHarte in het buurthuis van de Zuiderzeewijk. “Bij dit buurtrestaurant kun je samen met andere mensen eten. Voor acht euro krijg je een drie-gangenmaaltijd. Voor dat bedrag kan ik in mijn eentje niet koken. Eigenlijk moet ik voor mijn gezondheid koolhydraatarm eten, maar het eten is zó lekker dat ik 1 keer in de week zondig.”

Tip van Henk

Op de vraag of Henk nog een tip heeft voor mensen die zich weleens eenzaam voelen, antwoordt hij: “Ga op zoek naar gelijkgestemden. Bijvoorbeeld via Lelystads Ontmoeten, de wandelclub van OpenJeHart of Resto VanHarte. Mij helpt het enorm om te praten met mensen die in eenzelfde soort situatie als ik zitten. We hebben aan een half woord genoeg.”

Wil jij ook nieuwe mensen ontmoeten? Vind allerlei activiteiten in de app Lelystad met elkaar.

**EEN
TEGEN
EENZAAMHEID
LELYSTAD**

www.lelystad.nl/eentegeneenzaamheid
#eentegeneenzaamheidlelystad