

Ben je oké?’ – Sharon en Anouk over zorgen voor de mensen die je liefhebt

Anouk (50) en Sharon (45) uit Enschede zijn al jaren goede vriendinnen. Ze leven vol energie: sporten, werken, zorgen voor hun kinderen. Samen fantaseren ze over hun trip naar Malawi, waar Sharon vandaan komt, en over een yoga clubje. Nadenken over later voelt nog ver weg voor henzelf. Maar ze beseffen zich ook dat nadenken over de toekomst belangrijk is, zowel voor zichzelf als voor hun dierbaren.

Zorgen voor een ander, maar ook voor jezelf

Anouk praat met haar ouders over later. "Ze zijn al kleiner gaan wonen en ruimen hun spullen op. Dat voelt dubbel. Fijn, want het geeft rust. Maar ook confronterend, want ze leven nog en zijn goed gezond." Maar deze moeilijke gesprekken gaan ze niet uit de weg. "Mijn vader wil op de plek waar ze nu wonen blijven wonen als mijn moeder wegvalt. Zij weet nog niet wat ze wil. Het alleen al bespreken van de opties geeft rust."

‘Ben je oké?’ - een kleine vraag met grote betekenis

Sharon woont ver van haar moeder in Malawi, maar zorgt tóch. "Elke dag bel ik haar en vraag ik: ‘Ben je oké?’" Het liefste zou zij meer zorg dragen en zelfs een boerderij kopen om samen met haar familie te gaan wonen. Maar of dat echt mogelijk is, dat is natuurlijk de vraag.

Niet alleen voor haar moeder staat Sharon klaar, ook voor haar burens. "Ik kook extra, check hoe het met ze gaat. Soms is een klein gebaar alles." Anouk en Sharon beamen beiden: ‘een goede buur is beter dan een verre vriend’.

Hulp vragen aan kinderen?

Anouk is stellig: "Ik wil niet dat mijn kinderen het gevoel hebben: ‘Oh nee, we moeten weer naar mama.’ Liever haal ik steun uit vrienden en burens." Gelukkig zijn er ook steeds meer initiatieven die helpen. "Zoals Automaatje –een vrijwillige vervoersdienst voor ouderen– zij gaan bijvoorbeeld met je naar het ziekenhuis als je niet met de bus kan. Dat is dus een supermooi initiatief!"

Durf het gesprek aan te gaan!

Sharon en Anouk geloven erin: "Mensen willen helpen, maar je moet het wel aangeven. Wees open, open minded en durf te vragen. Dan geef je de ander ook een kans om dat te zijn. Het start allemaal met bewustwording. Dat we als maatschappij echt iets voor elkaar kunnen betekenen. En nadenken over de toekomst: wat wil ik eigenlijk? Waar liggen mijn behoeftes?"