



# Odensehuis Groningen

**Inloophuis voor mensen met lichte dementie en hun naasten**







## Activiteiten uitgelicht

### *Vertellen over de eigen binnenwereld & werken 'in het groen'*

#### **Gedachtenkamer Groningen**

Het leven met dementie brengt allerlei gedachten en gevoelens met zich mee. Het kan best lastig zijn om die te uiten of om er woorden aan te geven. Daarom is daar elke twee weken ruimte voor in de Gedachtenkamer. Onderling wisselen deelnemers op een veilige en ongedwongen manier uit wat er leeft. In woord én in creatieve vorm. Want soms schieten woorden gewoon tekort. . . Johanna Hemstra is één van de begeleiders van de Groninger Gedachtenkamer. Leest u alles over deze activiteit en wat het de bezoekers brengt op [www.odensehuisgroningen.nl](http://www.odensehuisgroningen.nl).

#### **Natuuronderhoud**

'Wie heeft zin om straks mee te gaan naar de bosbouw?'. Die vraag wordt iedere donderdag gesteld, wanneer de bezoekers van het Odensehuis gezamenlijk aan de lunchtafel zitten. Altijd veert een aantal van hen dan positief gezind op. Zij stappen even later bij vrijwilliger Jaap Corstiaensen in de auto, op weg naar het landelijke Wehe den Hoorn. Om daar op verzoek van Staatsbosbeheer een stuk natuur te onderhouden. Leest u alles over deze activiteit op [www.odensehuisgroningen.nl](http://www.odensehuisgroningen.nl).

# Blijf mens, vergeet niet te leven!



Wanneer dementie zijn intrede doet, heeft dat een grote impact op het leven. Op dat van degene bij wie het zich voordoet én op dat van hun naasten. De leefwereld verandert, de meest gewone activiteiten worden opeens minder vanzelfsprekend. Het brengt onzekerheid en vele vragen met zich mee, waarvan de belangrijkste misschien wel is: hoe kan ik toch de draad oppakken en 'mens' blijven?

Het Odensehuis is een plek waar ieder mens mag zijn wie hij of zij is. In de huiskamer is altijd ruimte voor de vragen die er zijn, voor discussies over actuele zaken én voor luchtige dingen – van koken tot muziek maken. Hier leren de mensen van elkaar en verkent ieder de eigen mogelijkheden. En niet te vergeten: partners en mantelzorgers vinden er herkenning, steun en een moment van 'lucht'.

#### **Wat & voor wie is het Odensehuis?**

Elk Odensehuis is een initiatief van burgers voor burgers. In Nederland zijn inmiddels vele Odensehuizen opgericht. Eén ervan staat in Groningen. Het Odensehuis is bedoeld voor mensen met dementie en hun naasten: wanneer zij ondanks alles gezien willen blijven worden als mens, niet van alles uit hoeven leggen

en ook wanneer ze gewoon even wat afleiding zoeken. Voor hen staat onze deur wagenwijd open. U hoeft zich niet aan te melden om bij ons langs te komen. Komt u langs voor een kop koffie, informatie of om mee te doen aan onze keur aan activiteiten.

#### **Persoonlijke verhalen & dank**

Maakt u kennis met de mensen voor wie het Odensehuis van grote betekenis is. Hun persoonlijke verhalen in deze brochure zeggen meer dan we kunnen uitleggen. Wij willen hen bij deze danken voor hun openheid en kwetsbaarheid.

## Geen indicatie nodig

Het Odensehuis is geen zorginstelling en er wordt dan ook geen zorgdossier aangelegd. Wie naar het Odensehuis wil komen, heeft geen indicatie nodig. Een regelmatig bezoek aan het Odensehuis zal zeker niet in alle gevallen een opname in een verpleeghuis kunnen voorkomen. Maar het kan wel bijdragen aan de zelfredzaamheid van mensen met dementie, waardoor een opname soms kan worden uitgesteld.



Theo Warnders (79)

## “En toch: ik wil met niemand ruilen”

Hij heeft vrolijke ogen en een open blik. Theo Warnders zit in de middagzon in de huiskamer van het Odensehuis. “Schuif maar aan hoor!”, nodigt deze rasechte Stadjer gastvrij uit. “Ik heb 20 jaar gezongen in dit koor”, wijst hij op de krant die voor hem ligt. Een speciale editie over het korenfestival: “Shantymusiek Oosterstörn, daar was ik tot vorig jaar tenor. Muziek is heel goed voor je geest.” Maar het tempo lag op een gegeven moment te hoog, het was moeilijk vol te houden. Zingt hij af en toe nog wel? “Nou, ik moet eerlijk zeggen. . . het laatste half jaar eigenlijk niet. ik neig wel naar neuriën en zo, maar echt zingen, nee, dat doe ik niet meer. Dat mis ik heel erg.”

### “Ik vertrouwde mezelf niet meer”

Vier jaar geleden begon het leven van Theo en zijn vrouw te veranderen. “Ik vertrouwde mezelf niet meer achter het stuur van de auto, ik voelde dat ik fouten maakte. Dus moest ik ‘met ‘t water voor de dokter’, vond ik.” Hoe moeilijk het ook was om die confrontatie aan te gaan, zijn verantwoordelijkheidsgevoel was groter: “Ik dacht ‘verdomme, voor mijn vrouw en kinderen kan ik het niet maken om te doen alsof er niets aan de hand is.’” Zijn vermoeden werd bevestigd in het ziekenhuis: dementie had zijn intrede gedaan in het hoofd van Theo Warnders.

### Vanzelfsprekend

Ondertussen schuift een man aan, hij slaat de krant open, zoekt een balpen en verdiept zich in een puzzel. Theo vertelt verder. Dat hij ondanks de diagnose ‘de kop niet liet hangen’. Naar het Odensehuis gaan is één van zijn manieren om volop in het leven te blijven. “Ik ben hier bijna elke dag. Maak een praatje met de mensen, eet een plak brood mee. Gewoon, even contact.” Hij doet mee aan de activiteiten die hem

aanspreken: “Alles mag, niets moet. Maar tekenen kan ik niet”, zegt hij stellig. De puzzelende man richt verbaasd zijn hoofd op: “Ook niet als hobby?”. Theo schudt van ‘nee’. “Is dat dan sinds jouw dementie zo?”, is de wedervraag van zijn tafelgenoot. Want hier wordt onderling op een bijna vanzelfsprekende manier over dementie gesproken, zonder gêne of lading.

### “Ik ben hier bijna elke dag. Gewoon, even contact.”

### Gelijkwaardig

Er klinkt geroezemoes op de gang. Een groepje mensen komt binnen en begroet iedereen vrolijk. Theo herkent ze: “Goeiedag, kom erbij Frits!”, nodigt hij een collega-bezoeker uit. Maar het groepje gaat naar de activiteitenruimte, waar straks muziek wordt gemaakt. Onderling worden complimenten uitgewisseld en er wordt gelachen. Wie vrijwilliger en wie bezoeker is, is niet direct te merken. Zo gelijkwaardig gaat het eraan toe in het Odensehuis. Theo wil iets vertellen: “Maar nou ben ik dat woord kwijt. Kijk, daar heb ik nou wel last van. Soms weet je alles en soms weet je niks. Dat woord komt wel een keer weer terug, maar op een moment waarop je het niet nodig bent natuurlijk”, relateert hij met een glimlach.

### “Goeiedag, kom erbij!”

### Flinke vrouw

Autorijden zit er niet meer in voor Theo, fietsen nog wel: “Wanneer ik hier ‘s middags weg ga, stap ik op de fiets en ben ik in een kwartier thuis.” Thuis is zijn vrouw. Ook voor haar voelt het goed dat haar man in het Odensehuis op zijn plek is: “Ze kan gaan en staan waar ze wil wanneer ik hier ben. Ze is flink hoor. . .”, klinkt het liefdevol. “Ik leun heel zwaar op haar. En op bepaalde momenten als ik. . . hoe heet dat. . . te veel prikkels krijg, dan functioneer ik niet goed meer. Dan blokkeer ik helemaal en raak ik ook een beetje de kluts kwijt. Daar moet zij toch maar weer mee omgaan.”



### “Hier? Hier kun je nog gewoon mens zijn”

“Ik mag hier graag naartoe gaan”, gebaart Theo stellig om zich heen. “Ik ook!”, veert de puzzelende man niet minder stellig op. De mensen die bij het Odensehuis werken, daar zijn beide mannen zeer goed over te spreken: “Daar kun je wel een boek over schrijven, zo lief en begripvol zijn ze. Zij hebben echt oog voor ieders situatie.” Theo vertelt regelmatig over het Odensehuis aan de mensen om hem heen: “Ja, ik maak eigenlijk

reclame”, lacht hij.

Of hij bang is voor de toekomst? “Oah. . . Ik heb wel mijn momenten waarop ik voel dat ik kwetsbaar ben. Mijn zoon zegt dan ‘Waar heb je het over? Je bent bijna 80, je hebt een prachtleven gehad!’. Dat bedoelt hij goed hè?”, vergoelijkt hij vaderlijk. “Je hebt geen toekomst meer als je dementie hebt, wordt beweerd. Maar aan de andere kant: ik wil met niemand ruilen. Er zijn altijd mensen die het veel erger hebben. En hier, hier kun je nog gewoon mens zijn.”

Bernice Kamphuis (67)

## “Ik was er eerst nog niet aan toe. Maar nu voel ik mij hier thuis”

Ze wil per se met ‘je’ worden aangesproken. “Ik word nooit met ‘u’ aangesproken”, zegt Bernice Kamphuis stellig. “Dat wil ik ook niet. Ik voel me geen ‘u.’” Dat gewone en gelijkwaardige typeert deze vrouw die zojuist nog de grootste lol had met de vrijwilligers van het Odensehuis. Dat blijkt ook wanneer ze vertelt over haar werkzame leven, onder andere in de verfbranche, overwegend een mannenwereld. “Ik moest net zo hard werken als al die mannen. Daar koos ik zelf voor, ik heb mezelf nooit gespaard.”

Het harde werken is achter de rug, samen met haar man woont Bernice in Bedum. Niet ver van waar ze werd geboren: Middelstum. Het gezin Kamphuis maakte echter een flinke stap toen Bernice vier jaar was: ze emigreerden naar Canada. Bernice ging er naar school en had in een mum van tijd de taal onder de knie. Een spootje is daarvan nog terug te vinden in een verdoemd Engels woord dat ze soms in haar verhalen gebruikt.

### Goud waard

De schok was groot toen Bernice de diagnose Alzheimer kreeg. “Dan hoor je wel iets hè? Daar schrokken wij heel erg van.” Maar haar gezin – man, twee kinderen en vier kleinkinderen – zijn haar steun en bron van levensenergie. “Mijn man is fantastisch, die is echt goud waard. Hij is zo lief en understanding (begripvol). Echt geweldig.” Samen dragen ze de situatie, die daarmee een beetje lichter wordt. “Want je hebt het ook samen hè? Ik vind het soms erg rot voor hem. Want ik ben wel dezelfde persoon maar soms reageer ik anders dan hij van mij gewend is. Dan word ik opeens boos en later denk ik ‘waarom eigenlijk?’. Ik weet niet wat dat is, soms kan ik dat niet goed in de hand houden. Dat heeft dan niets met mijn man te maken maar hij moet het wel aanhoren, dat vind ik wel vervelend.”

### ‘Ik wil hier ook graag zijn’

Haar man komt ook in het Odensehuis, op de momenten dat hij zijn vrouw brengt en haalt. Zo’n drie dagen in de week: “Dat doe ik ook voor hem, zodat hij niet elke dag met mij opgescheept zit”, verklaart Bernice liefdevol. Ze denkt even na en vult dan direct aan: “Maar ik ben hier ook omdat ik hier heel graag wil zijn.” Dat was niet direct het geval: “Nee, eerst niet. Toen ik de tip kreeg om naar het Odensehuis te gaan, dacht ik ‘ja hallo, zo dement ben ik nog niet!’. Daar was ik nog lang niet aan toe, vond ik. Het is ook een soort vervolgstap in je leven hè? Dan voelt het zo definitief, dan ben je hier en dan heb je dus dementie.”

Toch waagde ze op een gegeven moment de stap, gewoon even kijken. “Nou, en vanaf de eerste dag voel ik mij hier thuis. Het gaat gewoon heel goed, ik ben hier héél graag.”

### “Dat ik hier ben doe ik ook voor mijn man. Want je hebt het samen hè?”

### Geheugenspelletjes

In het Odensehuis doet ze mee met allerlei activiteiten: schilderen, wandelen, spelletjes. Daarmee test ze ook haar geheugen: “Want zelfs een spel als Pim Pam Pet daar moet ik over nadenken. Verder hebben ze ook andere leuke geheugenspelletjes. Dan krijg je vragen die op kaartjes staan en waar je antwoord op mag geven. Dat gaat mij gelukkig nog redelijk goed af. Maar ik weet ook steeds meer niet.” Wat niet meer goed lukt en wel een groot gemis is, is lezen: “Ik heb altijd heel veel gelezen, maar nu kan ik niet meer onthouden wat ik lees. Dus je kunt mij een boek geven en daar kan ik de rest van mijn leven mee doen” grapt Bernice. “Maar ik mis het wel. . .” Wandelen daarentegen geeft haar energie en ‘rust in de kop’: “Iedere dag, anderhalf tot twee uur lang. Buiten zijn dat vind ik heerlijk. Het zijn maar simpele dingen hè? Maar wat kan het je een voldoening geven.”



### Eén van hen

Bij gezamenlijke activiteiten gaat Bernice altijd mee: “Want ik ben één van hen”, verwijst ze naar de medebezoekers van het Odensehuis. “Eerst wilde ik daar niet aan toegeven, maar het is dus wél zo. Ik ben wél een van hen. Dat heb ik hier geleerd. We hebben hier allemaal overeenkomsten.”

Aan Bernice is niet direct te merken dat er ‘iets’ is. Ze had evengoed één van de vrijwilligers kunnen zijn. “Maar ik merk wel genoeg aan mijzelf”, geeft ze daarop terug. “Mensen weten niet wat er binnen in mij gebeurt. Soms weten anderen ook niet goed wat ze tegen me moeten zeggen, dan denk ik ‘nou, verzin maar iets’. Maar hier niet, hier is dat anders. Hier begrijpen we elkaar.”

### Echt geweldig

Het feit dat de bezoekers van het Odensehuis elkaar begrijpen in het leven met dementie, wil nog niet zeggen dat het vaak een onderwerp van gesprek is. “Het is fijn dát je het er over kunt hebben, maar het gebeurt niet heel vaak. Maar ook al heb je het

er niet over, de herkenning die voel je wel. En het is allemaal oké. We zijn zo en wat kan ons het schelen!?” De vrijwilligers verdienen extra lof, vindt ze: “Ze hebben zoveel geduld en staan altijd voor ons klaar, echt geweldig. Hier word je gewoon als mens behandeld. Het is volgens mij een beter soort mens, die vrijwilligers hier. Dat je je zo inzet voor je dementerende medemens, dat is toch super?”

### “Het is allemaal oké. We zijn zo en wat kan ons het schelen!?”

“Of ik het anderen zou aanbevelen, het Odensehuis? Absoluut! Je moet even een stapje zetten. Daar heb ik dus moeite mee gehad, ik dacht eerst ‘wat moet ik daar?’. Maar ik ben hier nu helemaal op mijn plaats. Zo voel ik het. Ik ga hier niet weg, ze komen niet van mij af!”





Dina Kluin (77, vrijwilliger)

## “Dit is een dierbare plek geworden”

Wie op – bijvoorbeeld – een woensdag het Odensehuis in Groningen binnenstapt, heeft grote kans te worden verwelkomd door een warme en levenslustige vrouw. Dina Kluin is één van de vrijwilligers die dagelijks het Odensehuis tot een – zoals bezoekers het zelf soms noemen – tweede thuis weet te maken. Maar voor Dina heeft deze plek ook een andere betekenis.

### Zijn vaste anker

“Ik kwam hier altijd met mijn man, nadat bij hem in 2013 Alzheimer werd vastgesteld”, vertelt Dina. Van Team 290 – dat ondersteunt bij mensen met dementie – kregen ze de tip om eens bij het Odensehuis te gaan kijken, voor de activiteiten en vooral ook voor de gelijkgestemden. Dat deed het echtpaar Kluin direct toen ze in de gelegenheid waren. Het werd het eerste van vele bezoeken: “Vanaf dat moment gingen we elke woensdag, want dan is er muziek. Mijn man was zelf muzikant, hij speelde in het korps.” Het Odensehuis had ook een taakverlichting voor Dina kunnen betekenen, even wat tijd voor zichzelf. Maar dat zat er in hun geval niet in: “Hij wilde áltijd samen zijn. Dat is best heftig hoor”, verzucht ze. “Zodra ik uit zijn blikveld was, werd hij boos of raakte hij in paniek. Ik was zijn vaste anker.”

*“Mijn man was muzikant.  
Elke woensdag kwam hij hier voor de muziek.”*

### Eeuwigheid

Het werd steeds intensiever: Dina’s man veranderde van karakter, de Alzheimer nam steeds meer bezit van hem. Daarnaast zorgden hartproblemen en ziekenhuisopnamen ervoor dat hij de wereld om zich heen steeds minder goed begreep. En zich nog meer aan baken Dina vastklampte. Hoe het met háár ging? Ze zucht. . . “Tja, je zit op de automatische piloot. Volledig.” Tot het op zekere dag in 2017 niet meer goed leek te komen met haar man. Hij belandde in het ziekenhuis, al zijn dierbaren om zijn bed geschaard. “En opeens had hij een helder ogenblik, hij sloeg zijn ogen op en zei ‘het boek is uit, ik ga naar de eeuwigheid’. Toen we later die avond met z’n tweeën waren is hij zo weggeleden.” Dina is even stil. Met een zachte blik kijkt ze ver weg. “Maar wat mooi hè?”, komt ze weer in het hier en nu. “Dat we zo afscheid hebben kunnen nemen. Ik heb er zo’n vrede mee. . . Het verdriet is er wel, maar het is mooi hoe het is gegaan.”

### Vrolijk

Toen kwam het moment dat ze alleen verder moest. Ondertussen had Dina contact gehouden met het Odensehuis. “Zo’n twee weken na de crematie dacht ik ‘ik wil er toch weer even naartoe’. Het was hier altijd zo prettig. Toen hoorde ik dat ze nog vrijwilligers konden gebruiken.” Dina was direct enthousiast en zet zich vanaf dat moment twee dagen per week in. Een belasting is het nooit: “Op zondagavond denk ik al ‘jeej, morgen weer naar het Odensehuis!’. Of ik áltijd zin heb? Ja, altijd! En je komt hier ook altijd weer vrolijk vandaan.”

### Spontaan plan

Die goede zin en vrolijkheid zitten hem vooral in de sfeer, denkt Dina. Die sfeer wordt overigens voor een belangrijk deel door de vrijwilligers gebouwd, al zijn ze te bescheiden om die eer naar zich toe te trekken. “Het gaat hier heel erg vanzelf”, omschrijft Dina de sfeer. “Je danst met de mensen, je maakt een praatje, wandelt met ze of gaat met elkaar naar het museum. Het is heel ongedwongen en vrij. Dan staat er maandag op het bord dat we spelletjes gaan doen, maar het kan ook zomaar zijn dat er iets anders gebeurt. Dat we met z’n allen spontaan een plan hebben en iets anders leuks bedenken om te doen. We hebben wel een programma, maar daar zitten we niet aan vast.”

### Vrijheid & contact

Mensen kiezen heel bewust voor het Odensehuis. Niet alleen vanwege de activiteiten en de fijne sfeer, ook vanwege de vrijheid die ze hebben: “Mensen zijn welkom tussen 10.00 en 16.00 uur, wanneer ze maar willen”, legt Dina uit. “Zoals vanochtend: de één staat voor 10.00 uur al voor de deur en een ander komt tegen de middag. Nee, dat hoeven ze niet vooraf te laten weten. Maar wanneer iemand langere tijd niet komt dan zeggen we wel tegen elkaar: ‘zou er misschien iets aan de hand zijn?’. Dan bellen we wel even. Maar vaak doen ze dat zelf ook wel hoor, wanneer ze ziek zijn bijvoorbeeld. We houden wel contact. En als iemand ziek is dan kunnen wij ook een kaartje sturen hè?”

*“Komt iemand een tijdje niet, dan bellen we even.”*

### Heel erg samen

Op de vraag wat dit werk haar geeft, kijkt ze even peinzend voor zich uit: “Ja, hoe zeg ik dat. . . Het is een stukje van mijn leven. Het geeft enorm veel voldoening, vooral omdat ik zie wat het ‘hier zijn’ doet met de mensen die hier komen. Dat zag je ook wel aan de manier waarop Joke en ik daarstraks met Bernice, één van de bezoekers, omgingen. We maken grapjes, hebben goede gesprekken en behandelen elkaar als gelijken.” Natuurlijk liggen hier ook herinneringen aan haar man: “Maar dat is niet zwaar want dat zijn mooie herinneringen. Dit hier is voor mij mede daarom een dierbare plek geworden.”

Dan gaat ze weer naar ‘haar’ mensen in de activiteitenruimte. Want ze zag zojuist een man met een gitaar op de rug binnen komen. Woensdag muziekdag. Op de achtergrond klinkt al opgetogen applaus.



## “Dit hier is mijn uitlaatklep”

Met zijn 59 jaren is hij één van de jongste bezoekers van het Odensehuis. Iemand die voor een belangrijk deel leefde voor zijn werk en nu zijn leven anders heeft leren invullen. Iemand die heeft leren praten over wat hem bezighoudt. Iets wat hij voorheen nóóit deed. Nu doet hij dat wel. Lees mee met het leven van Frits Menting.

### Omzwervingen

Tot relatief kortgeleden zat Frits nog volop in het werkproces. Het was een harde werker. Hij vertelt hoe zijn loopbaan begon bij de toenmalige PTT: “Ik had gesolliciteerd en bleek één van de 800 kandidaten te zijn.” Tegen zijn eigen verwachting in overleefde hij elke selectieronde. “En toen. . . even wachten hoor, af en toe mis ik even wat”, pauzeert hij een moment.

Door reorganisaties maakte Frits verschillende omzwervingen qua werk. Hij werkte als facilitair coördinator en leidinggevende, van Groningen tot Leeuwarden: “Naar Friesland ging ik met de trein”, vertelt hij verder. Bij die herinnering moet hij lachen: “Dan viel ik wel eens in slaap en zat ik alweer op de weg terug. En mijn koffer ben ik ook wel eens vergeten in de trein.” Dan wordt zijn toon serieus: “Misschien was dat wel een voorbode van wat komen zou. . .”

### Niet afhankelijk

Daarmee doelt hij op het eind van 2018, nog geen jaar geleden. “Toen heb ik een. . . hoe noem ik dat, geen Alzheimer maar een. . . beroerte gehad. Maar daar bleef het niet bij: een half jaar later bleek dat ik óók Alzheimer heb.”

Frits is er te veel nuchtere Groninger voor om in paniek te raken: “Ik wist niet precies wat er aan de hand was, maar ik dacht ‘ik moet er het beste van maken’. Zelf heb ik het er niet zo moeilijk mee, maar de mensen in mijn omgeving wel. Die zijn vooral geschrokken en maken zich soms zorgen om mij.” Die realistische kijk is gelegen in zijn karakter maar komt ook door het Odensehuis: “Dit hier”, gebaart Frits om zich heen, “is

eigenlijk mijn uitlaatklep. Hier kan ik naartoe wanneer ik wil, hier is het laagdrempelig en nooit vervelend. Dit is voor mij de oplossing geweest, dit is dat stukje ondersteuning waardoor ik niet afhankelijk word van mijn beperkingen.”

*“Ik dacht: ‘ik moet er het beste van maken’.”*

### In een hele andere wereld

Ook zijn sociale leven kreeg een boost in het Odensehuis: “Ik had voorheen weinig sociale contacten want ik was gescheiden, woonde alleen en werkte bijna altijd.” Hier doet Frits volop mee met de activiteiten die hem aanspreken: “Morgen ga ik bomen snoeien in Wehe den Hoorn. Gaan we met z’n allen naar het bos. Dan kom je buiten én even in een hele andere wereld.” Zo overdenkend realiseert hij zich: “Want dat is het: je wordt er voortdurend mee geconfronteerd, met je beperkingen. Je kunt het niet loslaten als een boodschappentasje dat je even in de hoek zet. Het is er altijd.”

### Barcelona

Toch heeft Frits niet het idee dat hij ‘zwaar patiënt’ is. Hij redt zich nog prima met ondersteuning van een buddy, thuiszorg en – niet te vergeten – van zijn zoons. Eén van hen woont dichtbij en heeft een deel van de zorg voor zijn vader op zich genomen. Frits is zichtbaar trots wanneer hij daarover vertelt: “Wanneer er iets bijzonders is met de financiën of dat soort zaken, dan regelt Wouter dat allemaal. Maar ik wil niet te zwaar op hem leunen, daarom is het fijn dat ik ook support van anderen heb.” Zijn beperkingen daargelaten, is Frits ook nog energiek en vol plannen. Zo hebben hij en zijn zoon het plan opgevat om binnenkort samen naar Barcelona te gaan: “Naar een voetbalwedstrijd, dat lijkt ons geweldig. Zeker wanneer er Nederlandse spelers op het veld staan. We moeten het nog even organiseren, maar dat komt goed.”

### Toekomst & gevoelens

Maakt hij zich wel eens zorgen over de toekomst? “Zorgen is niet het goede woord”,



reageert hij direct. “Maar ik denk wel eens: ‘hoe zal het over een jaar zijn, hoe lang duurt het voor de situatie een draai neemt waardoor het voor mezelf niet meer prettig is?’. Daar denk ik soms wel aan.” Het is even stil. “Dat het vangnet er is, dat zorgt wel voor een heel stuk geruststelling.”

Frits kan open en vrij over zijn gevoelens praten. Iets dat hij voor het Odensehuis eigenlijk nooit deed. De Gedachtenkamer (meer hierover elders in deze brochure) heeft daar mede aan bijgedragen: “Daar kun je je ergernissen en je blijdschap laten zien. Eerst had ik zoiets van ‘moet ik hier mijn hele hebben en houden gaan vertellen?’. Dat gevoel is nu weg. Als je niet gewend bent om te praten wat er in je leven speelt dan is dat lastig. Maar nu lukt dat dus best.”

*“Ik ben een binnenvetter, maar hier heb ik geleerd om te praten over wat mij bezighoudt.”*

### Niet met de ziel onder de arm

Zolang zijn lichaam het toelaat, blijft Frits naar het Odensehuis komen. Nu is dat zo’n 3 à 4 keer in de week. “Met de activiteiten hier blijf je in de running. Vanmiddag was er muziek. Vijf jaar geleden had je me niet moeten vragen daaraan mee te doen, dan had ik gezegd ‘laat maar zitten’. Maar nu zing ik gewoon mee.” Ondertussen wordt op de gang nog nagezongen door een paar vrijwilligers en bezoekers. Frits veert lachend op: “Hoor eens wat een uitbundigheid! Je wordt hier vanzelf meegetrokken in het enthousiasme.”

Andere mensen zou hij volmondig aanraden om eens langs te komen in het Odensehuis. Om een hele heldere reden: “Het ‘met je ziel onder de arm lopen’, dat halen ze hier wel weg. Voor mij is dit een soort tweede huis. Ja, dat is wel het goede woord, dit is een tweede huis.”

## Activiteiten

Elke doordeweekse dag helpen de bezoekers van het Odensehuis mee met de dagelijkse gang van zaken, zoals het doen van boodschappen en het maken van de lunch. Bij de uiteenlopende activiteiten vinden zij daarnaast uitdaging, verdieping of verlichting. Onder het motto 'alles mag, niets moet' is er bijvoorbeeld:

- Bosbouw / groenonderhoud
- Gedachtenkamer
- Museumbezoek
- Muziek maken / zingen
- Schilderen & tekenen
- Wandelen & bewegen
- Wellness
- Koken
- Ondersteunersgroep (voor naasten)



*Voor wie ons en 'onze mensen' wil steunen...*

Wij kunnen niet bestaan zonder uw steun. Door een donatie of door uw inzet als vrijwilliger. Bij de mensen die dagelijks in onze huiskamer komen, zien we hoe belangrijk het is om dit werk voort te zetten. Draagt u hen ook een warm hart toe? Een donatie (hoe klein of groot ook) is altijd meer dan welkom. Deze kunt u overmaken op rekening NL 84 RABO 0349836124 t.n.v. Stichting Vrienden van Odensehuis Groningen. Wilt u zich graag inzetten als vrijwilliger? Neemt u dan contact met ons op: telefonisch, per mail of gewoon door even binnen te lopen. Weet u van harte welkom.

## Begeleiding

Elke doordeweekse dag helpen de bezoekers van het Odensehuis mee. De zeer betrokken vrijwilligers, de stagiaires en de coördinator van het Odensehuis zijn het dagelijkse welkom, het luisterend oor en de motor voor (nieuwe) activiteiten. Wanneer de vragen of behoeften van de bezoekers hun kennis en ervaring te boven gaat, zorgen zij voor deskundige ondersteuning op maat.

## Praktische info

**Openingstijden:** alle werkdagen van 10 – 16 uur (u kunt gewoon binnen lopen, een afspraak is niet nodig)

**Kosten:** er zijn geen vaste kosten voor wie het Odensehuis wil bezoeken. Wij vragen alleen een vrijwillige eigen bijdrage.

**Contactgegevens:** Molukkenstraat 200, 9715 NZ Groningen

**Marjolein Hoolsema (coördinator):** (050) 230 32 52 / (06) 45 37 39 32

[info@odensehuisgroningen.nl](mailto:info@odensehuisgroningen.nl) | [www.odensehuisgroningen.nl](http://www.odensehuisgroningen.nl)

**Tekst:** Greetje Hingstman / Buro Goeie Grond

**Vormgeving:** Jan Diertens / Giant Productions

**Portretten:** Geert Job Sevinc

Februari 2020

**Vergeet niet te leven!**