

WAT GEEFT JOU ZIN?

Doe jij dat wat voelt dat bij je past? Heb jij volop energie wanneer je thuiskomt van kantoor? Kost het je geen moeite om op te staan om dagelijks naar je werk te gaan? Wanneer je deze vragen zonder knippen met 'ja!' kunt beantwoorden, dan heb je het waanzinnig goed voor elkaar. Voor veel mensen is het antwoord op deze vragen wat minder snel gegeven.

Toch is dit voor iedereen bereikbaar. Wanneer jij weet wat jou zin geeft én wanneer je de keuze maakt om ervoor te gaan. In de rubriek 'Wat geeft jou zin' delen we inspirerende verhalen van mensen die de keuze hebben gemaakt en gevonden hebben waar ze naar zochten.

> Heb jij een bijzonder verhaal over wat jou zin en energie geeft?

Deel het met ons! Stuur een mail naar info@vitalogiemagazine.nl en wie weet staat jouw verhaal in het volgende Vitalogie Magazine.

> HULPVERLENING & SCHILDERWERK EEN PERSOONLIJKE EN KLEURRIJKE ROUTE NAAR EEN FIJNE PLEK VOOR ANDEREN

Frouke Lampe is binnenhuisschilder. Op 47-jarige leeftijd stapte ze naar de KVK om haar eigen schildersbedrijf te starten. Schilderen is een klus die ze vanaf haar jonge tienerjaren met plezier doet. De route ernaartoe – de 34 jaren tussen hobby en beroep – is kleurrijk, maar bepaald niet schilderachtig. Een pad vol wendingen, kruispunten, pieken en dalen.



Op haar dertiende lakte Frouke 3,2 km balken tijdens de bouw van een Fins houten huis met het gezin. Een type naald en draad is ze nooit geweest. "Geef mij maar een hamer en een stuk hout. Ik vind het heerlijk om dingen te repareren en mooier te maken. Ergens gefocust en fysiek mee bezig zijn, geeft mij actieve ontspanning. Uit m'n hoofd, in m'n lijf". Haar andere interessegebied op jonge leeftijd was dat van 'de mens'.

Vanuit die laatste vertrok ze als student naar Leiden. De kersverse psychologie-studente sprong vol in het studentenleven, en ging meteen kopje onder. Ze stapte over naar hbo Verpleegkunde, dat gaf haar meer structuur. En dat hielp, een aantal jaren later was ze aan het werk in de verpleging...en ging opnieuw kopje onder.

"Zorgen voor mensen in een vervelende situatie en ze daar doorheen helpen, past me heel goed. Ik werkte met plezier, met mij zelf ging het niet zo goed. Op 28-jarige leeftijd liep ik volkomen vast. Van jongs af aan worstelde ik met mijn verleden. Als kind maakte ik dingen mee die erg traumatiserend waren. Mijn manier van hiermee omgaan? Doorgaan, doorgaan, doorgaan! Ik was al zo lang aan het worstelen, dat ik noodgedwongen moest kiezen voor mijn eigen welzijn. De paar weken pauze die ik noodgedwongen

moest inlassen, werd een herstelproces van jaren waarin ik een intensief behandeltraject aanging. Daarna moest ik mijn leven weer opnieuw vorm zien te geven." Frouke nam haar re-integratie in eigen hand en greep naar roller en kwast.

"Het begon met een deur bij mijn vriend in huis. Het schilderen bood ritme, structuur, een reden om überhaupt op te staan. Bovendien gaf het veel voldoening; in no time was ik vijf huizen van bekenden verder." Frouke was terug!

"ZOWEL IN DE ORGANISATIE WAAR IK ONDERSTEUNING BIED, ALS IN DE WONINGEN DIE IK SCHILDER, WERK IK MET PLEZIER AAN EEN FIJNE PLEK OM TE ZIJN. IK LAAT BLIJE GASTEN EN BEWONERS ACHTER MET WAT IK DOE. HOE MOOI IS DAT!"

Frouke Lampe

Weer werken in het ziekenhuis waar ze werkte riep te veel oud zeer op dus zocht ze iets anders. Toen kwam er een training 'werken met eigen ervaring' voorbij van een regionale cliëntenorganisatie voor mensen met psychische klachten, verslavingsproblematiek en psychosociale problemen. Ik wist meteen, dit is wat

voor mij! Degene die ik toen aan de lijn kreeg om me te laten informeren, is nu al 14 jaar mijn baas."

DE VLAM VOOR HET KWASTEN

"Het positief inzetten van je eigen nare ervaringen ten behoeve van anderen, is prachtig." Maar ook de vlam voor kwasten brandde nog: "Toen mijn zus ging verhuizen nam ik vakantie om haar huis te schilderen. Dat soort klussen deed ik graag tussendoor.

Vorig jaar moest ik toch weer even een stapje terugdoen en kwam het zingevingsvraagstuk beter uit de verf." Een aangekondigde bezuinigingsronde bij haar hulpverleningswerkgever bood de perfecte kans. Froukje leverde een derde van haar uren in, dat gaf ruimte. "Opnieuw verhuisde mijn zus. Ze had al een schilder ingehuurd, maar toen ik daar rondliep dacht ik: Nú moet ik het gaan doen, straks ben ik te oud. Ik doe het gewoon!"

"Heerlijk om in zo'n huis bezig te zijn wat helemaal afgeknoedeld is. Om daar weer iets moois van te maken. Bovendien kijken mensen vaak erg op tegen die klus, dus ik kan ze daar enorm mee helpen. Het is zo belangrijk om een fijne plek te hebben om te leven, daar draag ik aan bij. Ik heb wel goed naar de juiste balans moeten zoeken om het naast elkaar te kunnen doen."

Nu, 34 jaar na haar eerste schilderklus, is Frouke beroepsmatig actief als ervaringsdeskundig zorgverlener én huisschilder. "Mijn baan in de cliëntenorganisatie is fijn en zinvol werk, maar mentaal soms best pittig. In het schilderen zit de actieve ontspanning als tegenhanger daarvan. Tegelijkertijd is drie dagen schuren en schilderen heerlijk om te doen, maar fysiek soms stevig. Daar is mijn zorgbaan dan weer de tegenhanger voor. Een mooie balans dus."

En al lijken het twee totaal verschillende takken van sport, één ding hebben de beide banen absoluut met elkaar gemeen. Frouke: "Zowel in de organisatie waar ik ondersteuning bied, als in de woningen die ik schilder, werk ik met plezier aan een fijne plek om te zijn. Ik laat blije gasten én bewoners achter met wat ik doe. Hoe mooi is dat!"

Ergens gefocust en fysiek mee bezig zijn, geeft mij actieve ontspanning. Uit m'n hoofd, in m'n lijf.