

Het Friese Geluk

Fries is gelukkiger met minder



MINDER GELD MAAKT FRIEZEN NIET PER DEFINITIE ONGELUKKIG, ALDUS EEN ONDERZOEK VAN HET FRIES SOCIAAL PLANBUREAU (FSP). WAT MAAKT DAT FRIEZEN GELUKKIGER ZIJN MET MINDER, EN WAT BETEKENT GELUK DAN VOOR FRIEZEN? WIJ VROEGEN - NAAR AANLEIDING VAN DIT ONDERZOEK EN DE INTERNATIONAL DAY OF HAPPINESS (20 MAART) - WAT ONZE LEZERS GELUKKIG MAAKT EN ONTVINGEN NAAR AANLEIDING VAN DEZE OPROEP TALLOZE REACTIES. WAT MAAKT JOYCE, THEA, IRENE EN LENIE ZO GELUKKIG?

Joyce Folkertsma



“Ik ben dol op Fryslân.

De taal, de natuur, de mensen en de cultuur. Ik studeer nu aan NHL Stenden Hogeschool en word opgeleid tot docent Frysk voor het voortgezet

onderwijs. Ik vind het prachtig om bezig te zijn met de taal, cultuur en geschiedenis van Fryslân. Het voelt heel **eigen** en het is gewoon heel leuk om de Friese taal goed te beheersen.”

Het is niet alleen de taal die Joyce zo gelukkig maakt. Ook de natuur verdient een plaatsje op haar lijstje met bronnen van geluk. “Ik ben net verhuisd van Laaksum naar Riis. De **natuur** is hier prachtig. Dicht bij het IJsselmeer en het Rysterbosk. Hardlopen en wandelen doe ik graag in dit gebied. Ik vind de Friese natuur prachtig, de landerijen met de boerderijen. Zeker als er sneeuw ligt. Ik vind het heerlijk om buiten te zijn. In de zomer ben ik veel te vinden op de **Friese meren**, dan doe ik namelijk ook mee aan het IFKS skûtsjesilen. Ik ben bemanningslid van de Lonneke van Starum. Zeilen is een prachtige teamsport en we hebben ook een heel gezellig team. Met dit team kunnen we goed meekomen in de B-klasse!”

“Het is zo mooi dat zo’n sport in de natuur, zo typisch Fries is. Dat vind ik zo mooi aan de Friese cultuur: de sporten, de gewoontes, de dorpsfeesten, de mensen en de **gezelligheid**. Er zijn hier geen winkelstraten of leuke clubs, maar ik zou hier niet weg willen. Er zijn altijd genoeg leuke dingen te bedenken. Ik vind Fryslân helemaal te gek. Hoe langer ik erover nadenk, hoe leuker ik het hier vind!”

Hoe kan het toch dat Friezen gelukkiger zijn met minder, Joyce? “Ik denk dat Friezen (op het platteland) **gelukkiger** zijn met hun leven, omdat het Friese platteland lekker rustig is en er niet veel gebeurt. Mensen die hier wonen, houden daarvan. Omdat er niet veel te doen is, zoals in een stad, bedenken mensen hier zelf van alles om te doen. Je kunt hier een vol en druk bestaan hebben en toch veel meer rust ervaren. Die mensen denken meer na over hoe ze hun leven willen inrichten!”

Ik ben verpleegkundige bij het Technologische Thuiszorgteam Zuidwest Friesland. Ik bezoek mensen van alle rangen en standen. Ziekte maakt geen onderscheid. Het is bijzonder om deze mensen te verplegen, zorg te bieden die ze normaal gesproken in het ziekenhuis krijgen. Hoe fijn is het dat ze de zorg krijgen in hun eigen veilige en **vertrouwde omgeving**.

Ziekenhuis als het moet, thuiszorg als het kan. Een onderdeel van mijn werk is de palliatieve zorg, zorg voor mensen die niet meer beter worden. Voorop staat dat de kwaliteit van leven verbeterd wordt voor de patiënt of cliënt en hun naasten. Dit betekent o.a. het geven van goede pijnstilling, luisteren, opkomen voor de wensen van de patiënt en zijn of haar naasten en waar nodig overleggen met de huisartsen, specialisten, collega’s van de thuiszorg of palliatief consulente. Er staat een heel palliatief netwerk tot de patiënt zijn beschikking. Om ervoor te zorgen dat het laatste stukje goed en comfortabel verloopt.”

“Door dit werk kom ik in een groot gedeelte van de provincie, voornamelijk het gebied van Súdwest Fryslân. Ik mag dan aanschouwen **hoe mooi onze provincie is**. Bij een zonsopgang na een drukke werkdag, of wanneer ik door de landerijen rijd, met rijp op het gras en lucht in pastel oranje. Of gewoon een mooi stilven langs de kant van de weg. Noem het een soort van **meditatie**. Even het moois aanschouwen na een indrukwekkende casus, mijn hoofd leegmaken. Deze foto’s deel ik sinds ik bij de thuiszorg werk op mijn Instagram-account onder hashtag **#Onderwegindethuiszorg**. Om mensen te laten zien hoe mooi Fryslân is. Ook op Twitter en Facebook post ik deze foto’s. Ik krijg er vaak erg positieve reacties op. Laatst nog van een Fries om utens, die haar geboorteplaats herkende in een foto van mij. Leuk vind ik dat!!”

“Naast mijn werk en mijn fotomomentjes, word ik ook gelukkig van mijn twee puberzonen, Robin en Sven, en mijn partner Benny. Met zijn vieren **eropuit**, wandelen, ergens een hapje eten of naar de film. Ook maakt muziek mij erg gelukkig. Ik begin de dag met de radio aan te doen, ga graag naar festivals en concerten en natuurlijk, onderweg in de thuiszorg, met de radio aan.”

Wat maakt dat Friezen gelukkiger zijn met minder? “De bossen, meren, Waddenzee, IJsselmeer, de landerijen, de veengebieden. Elk gebied heeft zijn eigen karakter wat het mooi maakt. Kortom, het geluk ligt voor het oprapen in Fryslân. Maar ook: geluk is **tevreden** zijn met wat je hebt. Ik denk dat dit typisch Fries is.”



Thea de Jong

“Sinds 2010 komen wij een paar keer per jaar voor een korte periode naar Fryslân en dan met name naar Sondel in Gaasterland en ik ervaar daar dat ik **GELUKKIG** ben, anders dan wanneer wij de Veluwe of de Achterhoek bezoeken. Ik denk zelf dat dit komt omdat ik Frysk bloed heb van vaders kant. Als klein meisje vond ik het al prachtig als ik mijn vader Fries hoorde praten met familie, en al heel jong was ik bezig om het Friese volkslied te leren en om de zin “Bûter, brea en griene tsiis” foutloos uit te spreken! In mijn jeugd jaren ging ik vaak zeilen in Fryslân en als ik daaraan terug denk waren dat hele gelukkige jaren. Het voelde altijd als thuiskomen en dat doet het nog steeds. Het gevoel dat ik ervaar wanneer wij bij Lemmer de snelweg afaan en de weidsheid tegemoet rijden, de stilte en de zuivere lucht, is voor mij iedere keer weer **GELUK** en dat zal nooit veranderen. Mijn geluk ligt in het Heitelân!”

“De **vreemdzaamheid** van de mensen in Fryslân is wel degelijk anders dan in het Westen, in dit geval de regio Rotterdam, waar ik zelf woon. In Fryslân groet men elkaar uitbundig, maar ook vreemden worden hartelijk begroet en wat ik ook heel bijzonder vind is dat zelfs kinderen je groeten en naar je zwaaien! Ik vind dit erg prettig en probeer het ‘thuis’ ook te doen en merk dat vooral oudere mensen het prettig vinden als je ze groet.”

Irene ervaart GELUK in Fryslân, maar hoe kan het toch dat men in Fryslân gelukkiger is met minder? “Dat heeft denk ik te maken met het feit dat men altijd gewend is geweest om **hard te werken** en te genieten van de kleine dingen en tevreden te zijn met wat men heeft, dat maakt namelijk gelukkig. Natuurlijk is dit niet zaligmakend, maar de hectiek in het Westen van het almaar meer, meer, meer maakt alleen maar ongelukkig. Men kent geen grenzen meer! Ik denk dat niet alle Friezen het met mij eens zullen zijn, maar dit is hoe ik het ervaar. Natuurlijk is het niet allemaal rozengeur en maneschijn en moet er meestal keihard gewerkt worden, maar de gemeenschapszin - jullie noemen het volgens mij **‘mienskip’** -, is veel groter in Fryslân dan in het Westen. De zekerheden in het leven maken je gelukkiger en dat zit hem vaak in de kleine dingen.”



Irene de Bruin-Bokma



Lenie Hiemstra

“Wat mij gelukkig maakt? Lekker met ons bootje het Friese water op, samen met mijn man en onze hondjes. En dan ‘s morgens vroeg - erg vroeg -, terwijl mijn man en de hondjes nog lekker liggen te slapen, mijn **camera** pakken en de boot uit. Dat zijn vaak van die momenten met een **gouden randje**. Je kijkt om je heen en ziet de natuur ontwaken. De zon komt op in al zijn kleurenpracht. Vaak is het land nog nat van de dauw. De schittering in die dauwdruppels is prachtig. En het landschap geurt!”

“Ik denk weleens: ‘misschien moeten meer mensen van deze vroege uurtjes in de natuur genieten.’ Deze momenten kan je ook beleven als je met de fiets gaat en het is helemaal gratis. Ik vraag mij af: ‘zouden meer mensen wel dit gevoel herkennen? Zijn er meer mensen die dezelfde **beleving** hebben in deze tijd van computers, televisies en mobiele telefoons?’ Soms denk ik dat het niet altijd een verrijking is dat moderne spul. Komen we nog wel genoeg buiten om te genieten van al dat moois wat de natuur ons biedt?”

“Bijna vijf jaar geleden heb ik een Facebook-groep gemaakt om de mooie momenten te delen van het varen door Fryslân. Als ik de reacties lees dan denk ik weleens ‘begrijpen mensen wel hoe mooi we het samen kunnen hebben met onze boot/bootjes hier in ons mooie Fryslân?’ Als we maar wat meer **respect** hebben naar elkaar en voor de natuur. En daar nog een stukje tolerantie en verdraagzaamheid bij. Dan kunnen we met zijn allen een **geweldige tijd** hebben!”