

**okra**  
trefpunt 55+

# magazine

EXCUSEER JE NIET ALS ER  
TRANEN VALLEN. TRANEN  
ZIJN TEKEN VAN LIEFDE. ALS  
IK WEEN OM DE DOOD VAN  
MIJN VADER, VOEL IK ME  
TERUG VERBONDEN MET HEM.  
DUW JE VERDRIET NIET WEG.  
VERDRIET DOET JE GROEIEN.

JOHAN TERRYN



EXTRA BIJLAGE  
OKRA-REIZEN  
WINTER 2021-2022

8 JOS PAUWELS OVER ZIJN  
BOEK: IK WIST HET!  
LEREN VERTROUWEN OP  
JE INTUÏTIE.

29 GERIATER  
GUIDO VAN HAMME:  
EEN TOTAALPLAN IS HET  
BESTE MEDICIJN VOOR EEN  
GOED GEMOED



**Abonnement:**

Abonneren op OKRA-magazine gaat snel en eenvoudig, stuur je naam en adres aan Liesbeth Kiekens, Postbus 40, 1031 Brussel of [magazine@okra.be](mailto:magazine@okra.be). Een jaarabonnement kost slechts 25 euro.

**Algemeen secretariaat**

[www.okra.be](http://www.okra.be) | [secretariaat@okra.be](mailto:secretariaat@okra.be) | 02 246 44 41

**OKRA-magazine** ledenmagazine van OKRA vzw · PB 40, 1031 Brussel, 02 246 44 37, fax 02 246 44 42, [www.okra.be](http://www.okra.be), [magazine@okra.be](mailto:magazine@okra.be)

**Redactie** Liesbeth Kiekens, Jurgen D'Ours, Hilde Van Malderen

**Redactieraad** Herman De Leeuw, Marijn Loozen, Hilde Masui, Dirk Van Beveren, Mark De Soete, Jan Rolies, Lieven Rijckooft, Jan Denil, Marc Pattyn, Anne-Marie Vandenbossche

**Verantw. uitgever** Mark De Soete, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel

**Vormgeving** Gevaert Graphics nv

**Druk** Dessain Printing, Mechelen

**OKRA-magazine** wordt op een milieuvriendelijke manier gedrukt.

**Reclameregie** Publicarto, Driehoekstraat 18, 9300 Aalst, 053 82 60 80, fax 053 82 60 90, [com@publicarto.be](mailto:com@publicarto.be)

**Oplage:** 163 620 exemplaren. Zonder schriftelijke toestemming van de uitgever mag geen enkele tekst of illustratie geheel of gedeeltelijk worden gereproduceerd. Advertenties vallen niet onder de verantwoordelijkheid van de uitgever.

**Coverfoto:** Frank Bahn Müller  
**Het oktobernummer verschijnt uiterlijk op 27 september 2021.**

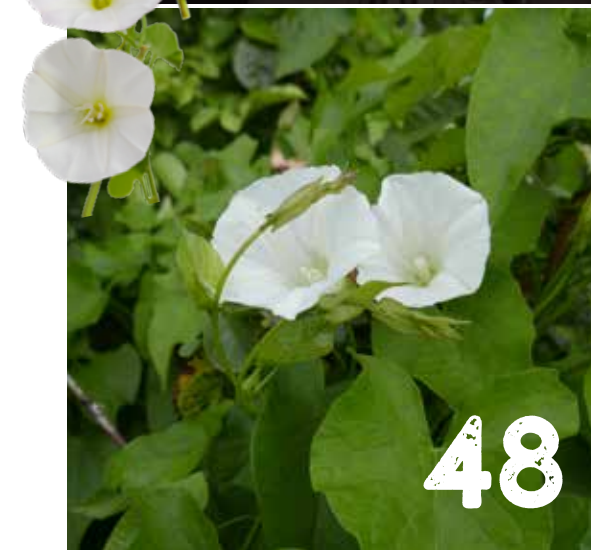
OKRA-magazine, trefpunt 55+ is aangesloten bij We Media.

**Je kan OKRA-magazine ook lezen via [www.okra.be](http://www.okra.be).**

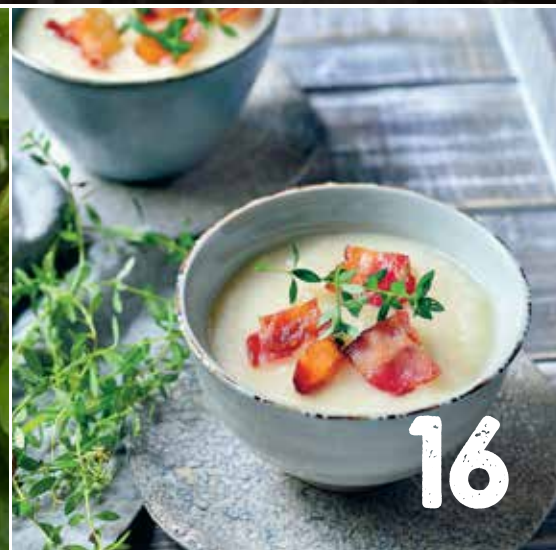


WACHTEN OP DE  
JUISTE TREIN

20



48



16

INHOUD

- 6 **VRAAG HET AAN OKRA**  
Week van de pensioenen
- 8 **GEZONDHEID**  
Jos Pauwels: "Je intuïtie aan het woord"
- 12 **OVER WAT TELT**  
Acteur, theatermaker, schrijver en coach Johan Terryn: "Verdriet en tegenslag doen je groeien"
- 16 **AAN TAFEL**  
Heerlijke natuurlijke recepten voor meer energie
- 20 **UIT**  
We zagen allemaal even zwart!
- 24 **DE WERELD VOLGENS GUY POPPE**  
Het einde van *das mädchen*
- 26 **STANDPUNT**  
Omdat jij het verschil maakt
- 27 **GROOTOUDERS VOOR HET KLIMAAT**  
#backtothecimate
- 29 **EXPERT AAN HET WOORD**  
Geriatr Geriater Guido Van Hamme: "Een totaalplan is het beste medicijn voor een goed gemoed"
- 34 **DOORLEEFD**  
Carla Ronkes (83) zorgt voor mensen die door de mazen van het net vallen
- 38 **INTERNATIONALE SAMENWERKING**  
OKRA en WSM samen rond rechten van ouderen in de wereld





CARLA RONKES (83)

# MENSEN VLUCHTEN NIET VOOR HUN PLEZIER

Tekst DOMINIQUE COOPMAN // Foto LIEVEN VAN ASSCHE

Net als de beroemde Britse verpleegkundige Florence Nightingale (1820-1910) dat deed, zorgt Carla Ronkes (83) al heel haar leven voor mensen die door het mazen van het net vallen. Of het nu gaat om haar broertjes, haar patiënten, haar (pleeg)kinderen of daklozen, vluchtelingen en mensen zonder papieren, Carla vangt ze op, luistert, begeleidt ze, geeft raad en klopt aan bij de overheid. “Ik doe geen heldendaden,” zegt ze. “Wat ik doe, is op mijn pad gekomen en ik kon er niet omheen.”



"Ik ben geboren in Nederlands-Indië, vandaag Indonesië. Door mijn vaders' aderen stroomt Indisch, Chinees en Europees bloed. Mijn moeder is een volbloed Europese. 'Sneeuwwitje' noemde mijn vader haar. Toen ik bijna vijf jaar was, werd Nederlands-Indië bezet door Japan. Mijn vader kwam in een Jappenkamp terecht. Mijn moeder, broer, zus, ik en mijn klein broertje van twee vonden een schuilplaats bij mijn vaders' ouders. Mijn oma zat verveeld met onze komst. Vluchtelingen opvangen was niet zonder risico. Toch had ik als kind een fijne tijd. Ik herinner me oma's grote Indonesische huis en het grote bad waarin we naar hartenlust plonsden. Daar is mijn gevoel voor vrijheid geboren. Tegelijk herinner ik me gewonde mensen en de grote laarzen van de Japanse soldaten die mijn vader kwamen halen.

De Indonesische onafhankelijkheidsoorlog begon kort na de capitulatie van Japan op 15 augustus 1945. Mijn vader was vrijgelaten en verbleef in Borneo. Met veel moeite vond mijn moeder een man die ons tegen betaling van Java naar Borneo wilde varen. Wij staken in een wankel bootje de zee over. 's Nachts merkten we hoe het bootje lekte. Ik wou slapen maar moest water scheppen. Toen we aanmeerden, stond een dikke en opgezwollen Aziatische man ons op te wachten. 'Ze liegen. Dit is papa niet,' zei mijn jongste broertje wantrouwig. In het Jappenkamp had mijn vader weinig eten gekregen. Bij grote honger stal hij paardenvoer. Hij hield er een hongeroedeem aan over, maar overleefde. Veel van zijn kameraden waren gestorven. Vader vond werk als directeur van een zoutwinningsbedrijf. Maar mijn moeder was bang: voor haar loerde het gevaar om elke hoek. Daarom vluchtten we naar Nederland."

## Multiculturele zorg

"We kwamen terecht in opvangcentrum Hotel Monopool in Valkenburg. Het was er koud en het eten smaakte vreemd. Spinazie leek op koeienvlaai en zuurkool kreeg ik niet door mijn keel. We verbleven er één jaar. Ik denk vaak aan Valkenburg, als ik de vluchtelingen hier in Gent zie. Hoe voelt het, je hele hebben en houden achter te laten, en terecht te komen in een vreemd land waar alles anders is? De taal. Het eten. De gewoonten. Het klimaat. De cultuur. Het werk. 'Jullie moeten echte Hollanders worden', zei mijn vader. Van Valkenburg verhuisden we naar Zwanenburg, een sterk gereformeerd protestants dorp tussen Amsterdam en Haarlem. Daar vond mijn vader eerst werk in een suikerbietenfabriek en dan bij de mutualiteit. Met zeven kindermonden te voeden – mijn ouders kregen nog drie zoontjes na de oorlog - was dat ook nodig. We kregen een halve appel per dag als dessert en één keer in de week vlees.

**"IK DOE GEEN HELDENDADEN.  
MIJN PLEEGKINDEREN,  
DAKLOZEN EN VLUCHTELINGEN  
ZIJN OP MIJN PAD GEKOMEN.  
EN IK KON ER NIET OMHEEN."**

Mijn moeder deed regelmatig de was op zondag maar de dominee kwam zeggen dat dit niet mocht. Zondag was rustdag. Gecharmeerd door de dominee ging mijn moeder voortaan elke zondag naar de kerk. Mijn vader werd lid van de vakbond. Ik groeide op in een multiculturele sfeer. Mijn oma was een moslima, mijn moeder calvinistisch en mijn vader socialistisch.

>>

>> In Nederland volgde ik een opleiding verpleegkunde. Florence Nightingale was mijn grote voorbeeld. Ik was hoofdverpleegkundige van de nachtploeg in een Haarlems ziekenhuis met zeshonderd bedden. Maar ik droomde van Ethiopië. Toen kwam een Belgische arts stage doen op de spoedafdeling. Ook hij werkte 's nachts. De vonk sloeg over. Michel wou naar Congo en ik wou met hem mee. We trouwden snel, brachten de papieren in orde en vertrokken. In de Kivu-streek in Oost-Congo was ik verrast door de omvang van de problemen. In het ziekenhuis was de afdeling voor de rijken netjes gescheiden van die voor de armen. Ik startte met een voedselbedeling. Mijn bewondering voor de Afrikaanse vrouwen is enorm. Ik zag zwangere vrouwen de hele dag werken op de koffieplantage, bevallen en meteen terug koffiebomen plukken, hun baby op de rug. Er heerste ook veel bijgeloof. Zo mochten zwangere vrouwen geen eieren eten, terwijl je net dan veel eiwitten nodig hebt. Geleidelijk aan echter, won ik hun vertrouwen. Op een dag werd ik opgeroepen voor een bevalling in de bergen. De mama was de tiende vrouw van de moamie, de grote chef. Hij was zo blij met de baby dat hij me uitnodigde een koe te kiezen. Wist ik veel dat als je een koe van iemand kiest, je aangeeft dat je met hem wil trouwen. Gelukkig kon de koe niet in mijn jeep."

### Vier kinderen

"Ik hou van Afrika. Vanuit mijn Aziatisch-Nederlandse achtergrond vind ik de Afrikanen, ondanks alle moeilijkheden en honger, veel positiever en vriendelijker. Ze zingen en dansen, ook al hebben ze niets. Na Oost-Congo en Tanzania, wou ik naar Kenia. Maar mijn man wou terug naar België en ik volgde. Ik deed er zes jaar over om me in Gent een beetje thuis te voelen. Aanvankelijk begreep ik niets van het Gentse



"HET GEK HET OOK KLINTK:  
DE DOOD GEEFT ME VLEUGELS EN ZIN  
OM VOORT TE DOEN. HET IDEE DAT IK  
ZAL STERVEN, ZET ME AAN OM WAT  
IK DOE NOG BETER TE DOEN."

taaltje. Mijn man studeerde arbeidsgeneeskunde en ging werken bij Volvo en Fabelta. Ik werd docent en werkte als verpleegkundige in Terneuzen. Toen onze oudste dochter geboren was, bleef ik thuis. Kort nadien zocht een vriendin die op de jeugdrechtbank werkte een gezin waar ze twee totaal verwaarloosde en moeilijke jongens kon plaatsen. Mijn man zei: 'Het zijn twee broertjes, beter dat we ze alle twee opvangen.' Nu zijn het twee prachtjongens: de een werkt bij Infrabel, de ander bij de ontmijsningsdienst van het leger. Nog een tijd later vertelde een andere vriendin over een vrouw die verkracht was door haar pooier. We moesten het kind enkel inschrijven in ons ziekenboekje, zodat het rechten had. Toch is het meisje gebleven. Ik zei haar dat er te weinig plaats was in ons huis. Maar ze ruimde een kamer op en zei: 'Mama, er is wel plaats.' Mijn hart smolt. Het meisje is vijftig en ze is terug. Haar huwelijk is stukgelopen, dus verblijft ze nu hier. Zij woont boven ons, beneden woont een vluchtelingen gezin."

"Onze kinderen kwamen aangevlogen en we boden ze onderdak. Hoe moeilijk opvoedbaar ook, ze waren een geschenk waarvoor ik zorg droeg, zoals ik dat had gedaan voor mijn jongere broertjes en later zou doen voor daklozen en vluchtelingen. Toen ik 50 was, mocht ik in het Klein Kasteeltje werken. Ik werkte er mee aan de oprichting van een medische dienst en de preventie van tbc. Door een stom voorval kreeg ik na vijf jaar mijn ontslag. Een jonge Nigeriaanse vrouw was erg ziek maar omdat er geen dokter in de buurt was, liet ik haar met een taxi naar het ziekenhuis brengen. De dokter die haar opereerde zei dat de snelheid van aanpak haar leven had gered. Maar ik kreeg mijn ontslag, omdat ik die taxibon had ondertekend. Daarna ben ik in Antwerpen gaan werken in het kader van aidspreventie. Jonge Afrikanen waren overtuigd dat je geen aids kon krijgen als je seks had met een blanke vrouw. Wij voerden massaal informatiecampagnes in Afrikaanse cafés en restaurants en deelden condooms uit. Zelfs van de pastoor mocht ik achteraan in de kerk een mandje condooms plaatsen."



## Door de mazen van het net

“Eens op pensioen, zette ik me nog meer in voor de Werkgroep Vluchtelingen in Gent. We begeleiden de mensen zeer intensief. Het was de tijd van de grote regularisatie. Na de Afrikanen kwamen de Kosovaren en de Albanezen. Die laatste soms onder een valse naam, wat hen bijkomende stress gaf. Ik denk aan een gezin waarover ik me nog altijd ontferm. De kinderen zijn 24, 22, 20 en 19 jaar. Echte Gentenaars die net zijn afgestudeerd. Maar ze hebben geen papieren. Als verpleegkundige versta je de kunst om na je werk je zorgen aan de kant te laten, maar van jongeren wiens toekomst gefnuikt wordt, lig ik wel wakker. Gelukkig kan ik ook positieve verhalen vertellen. Een meisje had een bindweefselziekte. Ze kon haar ogen niet dichtdoen. Omdat dringende medische zorgen wel mogen toegediend worden, kon ze worden behandeld. Ze is nu een heel sterke kleuterleidster. Door corona kon het helaas niet, maar ik vind het geweldig leuk om nieuwkomers van waar ook ter wereld hier in Gent te ontmoeten, samen iets te drinken of te eten.

Ik ben de oudste van de Werkgroep Vluchtelingen in Gent. Ik zeg al vijftien jaar dat ik ga stoppen. Maar tijdens de coronaperiode verloren we enkele vrijwilligers. Bovendien wil ik nog enkele zaken afwerken. Voor een Afghaanse man die in drie ploegen werkt, breng ik regelmatig de kinderen naar school of haal die terug op. Of ik reageer kwaad tegen de Vlaamse regering die mensen die zich willen integreren heel veel doet betalen voor peperdure taaltesten. Moe ben ik niet. Ik ben 83 jaar en ik ben gezond. Wat ik doe is op mijn pad gekomen. Het loslaten zal met pijn in het hart zijn. Maar hier in huis ligt veel dat nog moet worden opgeruimd. En daar wil ik mijn dochter niet mee opzadelen.”

## Dochter rebel

“Wat ik heb gedaan, gaf zin aan mijn leven. Eigenlijk wou ik naar het front, alleen wist ik niet welk front? Ware het niet van mijn man, dan zat ik nu in de vluchtelingenkampen in Griekenland. Gelukkig zei hij: ‘Je bent 83, gebruik je verstand.’ Mijn ouders noemden me dochter rebel. Ik zei hen: ‘Ik hou veel van jullie, maar ik kan het niet laten me in te zetten tegen onverdraagzaamheid en onrecht.’ Hen verliezen deed me veel verdriet. Mijn vader stierf plots. Hij werd 79. Voor mijn moeder kwam ik net te laat. Zij werd 72. Het leven

**“MIJN LIEFDE LIGT IN AFRIKA, MAAR MIJN MAN WOU TERUG. IK HEB ER ZES JAAR OVER GEDAAN OM HET EEN BEETJE GEWOON TE WORDEN TE GENT. WE KREGEN VIER KINDEREN: EEN DOCHTER, TWEE PLEEGZONEN EN EEN PLEEGDOCHTER. IK BEN TROTS OP ELK VAN HEN.”**

komt en gaat. Of ik ergens spijt van heb? Misschien ben ik iets te ambitieus geweest? Misschien heb ik mijn oudste dochter te veel meegenomen in mijn engagement voor mijn drie pleegkinderen. Misschien was ik te veel en te vaak bezig met daklozen, vluchtelingen en mensen zonder papieren? Ik ben trots op al mijn kinderen. En het troost me dat mijn oudste dochter die in Gent woont en twee prachtige kinderen heeft, nu ook als leerkracht ondersteuning biedt aan moeilijk opvoedbare kinderen.”

## De dood geeft me vleugels

“Wat ik heb gedaan, heeft me sterker gemaakt. Ik kan tegenlagen een plaats geven of ik trek er lessen uit. Maar ik kan geen onrecht aanvaarden. Mensen vluchten niet voor hun plezier. Ze vluchten omdat het heel slecht gaat in hun thuisland. De hele wereld zou dezelfde sociale bescherming moeten genieten als wij. Ik ben blij dat ik nog gezond ben. Blij dat ik alles kan doen wat mijn hoofd en hart verlangt. Als je gezond bent, staat de wereld open. Gezond zijn is een gift van God. Welk geloof je aanbidt, doet er niet toe. Geloof is vooral engagement. Goed zijn voor je medemens. In harmonie leven met je omgeving.

De dood is onvermijdelijk. Hoe ouder ik word, hoe gevulder mijn hart. De dood betekent rust. Dat het leven een einde kent, geeft me de kracht en de moed om diepte in mijn werk te brengen. Ik wil een taak volbrengen, een boodschap uitdragen. Ik wil iets nalaten aan mijn kinderen, aan mensen in kwetsbare situaties, en aan het beleid. De dood jaagt me geen angst aan. Hoe gek het ook klinkt: denken aan de dood geeft me vleugels en zin om voort te doen. Ik weet niet of er leven na de dood is. Doodgaan is verhuizen naar een plek waar het anders is. En dat maakt me nieuwsgierig.”