

“Maak van het leven een feest, ook voor een ander!”



Het leven is niet altijd vriendelijk geweest voor gepensioneerd schilder Jan van de Kraats (80) uit Breukelen. Maar zijn geloof sleepte hem erdoorheen. Of beter gezegd: het geloof tilde hem op, gaf hem vreugde. “Het leven maakt me zo blij”, zegt Jan, terwijl hij een hap van zijn slagroomtaart neemt. “Maak van het leven een feest, ook voor een ander!”

Jan begon op zijn veertiende bij het schildersbedrijf van zijn broer. Later haalde hij zijn diploma Gezel Schilder. Vrije uren bracht Jan in zijn schuurtje door, waar hij uitvindingen deed om zijn werk makkelijker te maken. Denk aan de linea recta (een kwast voor de kanten), een pijpenfiets (een verfhoudertje waarmee je in twee tellen de achterkant van cv-buizen meeneemt) of een behangsnijliniaal. “De ideeën rolden zo uit mijn hoofd.”



Gelukkig man

“Ik heb altijd met plezier gewerkt. Iedere ochtend sprong ik mijn bed uit met een wauw-gevoel, hup, we gaan ertegenaan!” Ook thuis was Jan een gelukkig man. Met zijn vrouw Marja kreeg hij een zoon en een dochter. Inmiddels zijn er ook vijf kleinkinderen en twee achterkleinkinderen. Helaas kan Jan dit geluk niet meer delen met Marja. Zij overleed zeven jaar terug. “We kregen allebei kanker. Och, ik heb wat tranen gelaten. Maar ik mocht door, dus ik omarm het leven.”

Schildersziekte

Jan is dankbaar voor iedere (gezonde) dag. Tijdens zijn werk liep hij de schildersziekte op. “In die tijd droegen we geen maskers. Ik had jarenlang gevaarlijke stoffen ingeademd. Op een dag sloeg het naar mijn hoofd. Ik kon niet meer helder nadenken en deed rare dingen. Ik was bang dat ik nooit meer aan de bak zou komen, totdat Verpleeghuis De Beukenhof in Loosdrecht een nieuwe huisschilder zocht. Ik heb meteen gebeld en kreeg deze heerlijke baan. Ik mocht mijn eigen dagen indelen, zonder stress en werkdruk. Dat heeft mijn leven verlengd.”

Lieve woorden

Bij De Beukenhof knapte Jan de zorgwoningen op en wilde hij de bewoners blij maken. “Als je schildert, kun je gerust een praatje maken. Ik herinner me een demente mevrouw, die stilletjes voorbij wandelde in de gang. Ik gaf haar een paar lieve woorden en haar hele gezicht fleurde op. Mensen waren ook blij als alles weer netjes geschilderd was. Ik deed ook andere klusjes. Als de tuinman van De Beukenhof op vakantie was, nam ik zijn werk over. Jan op de trekker.”

Jaag het goede na

Jan ging voor zijn gevoel nooit echt met pensioen. “Nou ja, dat was natuurlijk wel zo, maar ik bleef nog lang vrijwillig betrokken bij De Beukenhof en doe veel voor mijn buurt. Nu verzorg ik bijvoorbeeld de kat en kippen van de buurman. Ook ga ik geregeld op bezoek bij mensen die iets moeilijks meemaken, zoals ziekte of rouw, om een praatje te maken. Ik ben een helper. Zo heb ik ooit een jongeman met een drugsverslaving tot schilder opgeleid. Heb je naasten lief, zeg ik altijd. Wees lief voor je manneke of vrouwke als je getrouwd bent. Jaag het goede na.”

Geen stress

“Zorg ook goed voor jezelf”, benadrukt Jan. “Tegen alle gepensioneerden wil ik zeggen: leef niet gestrest. Ben je moe, ga dan even plat. Als je graag fietst, fiets dan niet te ver. Neem een stoeltje en broodje mee en pauzeer op een mooie plek in het bos of aan het water. Maak contact met de natuur. Ik luister naar het gezang van de vogels, klets met de dieren. Vroeger kwam er vaak een kraai aanvliegen die op mijn schouder meeging. Je bent nooit alleen.”

Kennis

“Als oudere mag je nooit denken dat je niet meer van betekenis bent. Je draagt zoveel kennis met je mee. Ik wil jonge schilders daarom een paar tips meegeven:

- Heb je vaak lakwerk en droogt je kwast uit? Rol je kwast in een natte lap, wikkel er plastic omheen en leg 'm in de koelkast. Zo blijft je kwast langer goed als je gaat lakken.

- Wikkel gebruikte rollers en kwasten in natte doeken en doe alles in een plastic zak. Zo kun je de boel een paar weken bewaren.
- Gelakte oude voordeuren krijgen aan de onderkant vaak barstjes en scheuren. Een geveerde deur kun je makkelijk bijtippen, maar een gelakte deur moet je helemaal opnieuw doen. Oplossing: schilder de onderkant van een gelakte deur (tot 40 centimeter hoog) met dekkende verf, zodat je dit gedeelte altijd snel kan bijwerken.
- Heb je een zwarte streep of kras op het plafond? Pak een stuk schuurpapier en volg met de scherpgevouwen kant voorzichtig de scheur. Je ziet er geen barst meer van.”

Zuinig leven

“Het is een rijkdom om anderen te helpen”, vindt Jan. “De wereld draait om liefde. Geld is niet zo belangrijk. Ik kan goed rondkomen van mijn pensioen. Vooral omdat ik zuinig ben. Als ik ga douchen, zeep ik mezelf eerst in. Daarna heb ik maar een minuutje nodig om me af te spoelen. Het douchewater vang ik op in een emmer. Als ik warm water uit de kraan nodig heb, vang ik eerst het stromende koude water op in een melkkannetje. Dit water gebruik ik om groenten te wassen of planten water te geven. Goed voor de natuur én mijn portemonnee. Ik heb ook geen geld nodig voor andere dingen, zoals verre reizen. Ik ben gelukkig op de plek waar ik nu ben.”



Jan van de Kraats (80) uit Breukelen

- weduwnaar van Marja
- werkte bij De Beukenhof in Loosdrecht