



Radio-uitzendingen maken voor én met ouderen, dat is wat Radio Steunkous doet. Daarvoor trekken de makers al fietsend met een mobiele studio door Amsterdam. ‘Verhalen zijn belangrijke zuurstof om gezond te blijven.’ tekst Bjarn van den Berg, foto's Dingena Mol

Zuurstof voor de zorg

j

“Je kunt er met z’n tweeën in slapen, al moet je dan wel erg van elkaar houden,” zegt wijkverpleegkundige Marjolijn Onvlee (58). Ze wijst naar een compacte, uitklapbare, felrode minicaravan, voor achter de fiets. Die staat onder de trap in de hal van het gezondheidscentrum in de Vrolijkstraat in Oost, waar ze werkt. In deze caravan wordt alleen niet gekampeerd, noch worden er patiënten in behandeld.

Waarvoor die fietscaravan wel dient? Als mobiele radiostudio waarmee Onvlee en Anke Sprakel (61) door Amsterdam trekken, op zoek naar verhalen over zorg en ouder worden. De dames zijn de drijvende krachten achter Radio Steunkous, waarmee ze radioreportages en -series maken die dinsdags worden uitgezonden op StadsFM van Salto en in podcastvorm te beluisteren zijn op Spotify.

“Het was onze droom om een eigen radioprogramma te hebben,” vertelt Sprakel, die ook werkt als rechtbankverslaggever voor regionale bladen. “Toen Marjolijn bij de wijkverpleging van Buurtzorg Amsterdam Oost ging werken, merkte ze dat ze daar ook open stonden voor een ander soort zorg, niet alleen voor fysieke zorg.”

Onderwerpen als minder buiten de deur komen

Ze grepen hun kans en stelden voor om radio te maken voor én met thuiszittende ouderen, om hen op te vrolijken. “Wij geloven dat verhalen belangrijke zuurstof zijn om gezond te blijven,” vult Onvlee aan, “het is een manier



→ **Marjolijn Onvlee en Anke Sprakel (rode jurk) van Radio Steunkous komen met de fietscaravan aan bij buurthuis Bonte Kraai, en proberen voorbijgangers te verleiden tot een gesprek over zorg.**

om de dag door te komen. Radio Steunkous wil je kame-raad zijn." Buurtzorg zag het wel zitten en wilde het project financieren.

Ze maken nu al zo'n dertien jaar uitzendingen – over onderwerpen als minder buiten de deur komen, de liefde, eerste zwemervaringen. Eerst deden ze dat vanuit de studio van Salto, maar sinds de coronapandemie zijn ze meer in podcastvorm radio gaan maken op locatie. Onvlee: "Sinds we die fantastische rode radiostudio hebben, die we kregen in de zomer van 2022, zijn we erg mobiel en komen we nog meer in contact met luisteraars."

Die luisteraars helpen mee aan het programma. "We hebben een team van ouderen dat ons voedt met ideeën. De een spreekt een column in, de ander maakt muziek of geeft tips voor je oude dag," licht Sprakel toe. Onvlee ontmoet tijdens haar werk in de wijk ook mensen die vertellen dat ze een leuk verhaal voor Radio Steunkous hebben. De uitzendingen hebben een vast intro en outro: Hetty Blok uit *Ja zuster, nee zuster* sprak ooit een welkomstwoord in en de afleveringen eindigen met een fragment uit het gelijknamige nummer uit die serie.

Campinggevoel compleet

Deze ochtend gaan ze naar Zuidoost om een nieuwe aflevering op te nemen. De caravan wordt het zorgcentrum in Oost uitgereden en vlot wordt ie gekoppeld aan de elektrische fiets van Onvlee. Toegegeven: ze hebben eerder deze week geoefend met het vastmaken ervan. "Zodat we niet een uur zitten te hannesen." Ze trekken er voor het eerst dit jaar op uit met de mobiele radiostudio, de banden zijn eerder al goed opgepompt.

"Verder werken we altijd spontaan," vertelt Onvlee. "De caravan zetten we vandaag neer bij buurthuis Bonte Kraai in Zuidoost. De mensen daar weten dat we komen, maar het is altijd afwachten of er gasten zijn die met ons willen kletsen en of daar dan leuke verhalen uit komen."

Eerst maar eens die kant op. De route naar de Bijlmermeer hebben Sprakel en Onvlee een dag ervoor al gefietst. "We komen daar niet dagelijks," zegt Sprakel. "En we moesten checken of de mobiele studio wel overal langs kan. Blokkades of smalle fietspaden moet je niet hebben."

Onderweg vertellen ze dat ze vorig jaar op lentetour waren en per fiets acht provincies aandeden met hun uit Denemarken geïmporteerde fietscaravan. Hij schoot toen weleens los, reed bijna een sloot in en viel soms op z'n kant. Dat blijft hen onderweg naar Zuidoost gelukkig bespaard.

Aangekomen bij het buurthuis, naast metrostation Kraaiennest, kan het opbouwen beginnen. Een medewer-

ker van sociaal werkbedrijf Pantar, die in een bedrijfswagen zit, vraagt Onvlee wat er in het rode wagentje zit. "Een lijk," grapt ze. De caravan wordt op het pleintje voor de Bonte Kraai geparkeerd en uitgeklapt. Onvlee en Sprakel schuiven de voorpootjes uit, maar die zakken een beetje in. "Dat is tricky," oordeelt Sprakel. "Vandaag gaan we maar niet opnemen in de caravan, omdat het niet zeker is of hij dat houdt."

Binnen zitten is ook niet nodig. Het is zonnig en in de caravan liggen vouwstoelen, die aangevuld met wat stevigere stoelen uit het buurthuis buiten in een kringetje worden gezet. "We hebben een spelletje meegenomen," zegt Onvlee. Ze vult een schaal met water en doet daar gekleurde eendjes en visjes in. Ook pakt ze er een paar hengeltjes bij. "We gaan met mensen vissen naar zorgverhalen. Aan de plastic eendjes zit een nummertje, dat correspondeert met een sok waar een vraag in zit." Die sokken hangen aan een rood-wit waslijntje. Het campinggevoel is compleet.

Over klandizie hoeven ze zich geen zorgen te maken. Het tafereel trekt veel bekijks, er lopen genoeg mensen rond in en om het buurthuis: de Voedselbank heeft er een uitgiftepunt en deze ochtend kunnen mensen hier voor twee euro ontbijten. Dat hebben Monique Mento (45) en haar drie jonge dochters net gedaan. "Toen we dit zagen, wilden we even vragen wat hier gebeurt," zegt Mento. Onvlee en Sprakel leggen het uit, de kinderen doen graag mee. De radiomakers pakken hun Tascamrecorders erbij.

Mento's dochters slaan verschillende eendjes aan de haak. De eerste vraag: wie verzorg jij het allerliefste? "Mama, omdat ze aardig is. Ze zorgt voor alle oma's," antwoordt een van de meisjes wat verlegen. Mento werkt in de ouderenzorg en neemt haar dochters geregeld mee naar werk. "Het is belangrijk om stil te staan bij de zorg. Dit radioprogramma klinkt als een goed initiatief," zegt ze.

Smoorverliefd

De beoogde oudere doelgroep van Radio Steunkous komt daarna nog genoeg aan het woord. Sprakel en Onvlee spreken iedereen aan die voorbij loopt of rijdt. Een 72-jarige vrouw die de vraag krijgt waarvan haar bloeddruk omhoog gaat, vertelt dat ze sinds drie maanden smoorverliefd is op een leeftijdgenoot. Een andere vrouw spreekt openhartig over haar zieke dochter, een man deelt zijn ervaringen over zijn werk met mensen met een beperking.

Omdat Sprakel en Onvlee beiden een microfoon hebben, kunnen ze los van elkaar gesprekken voeren met mensen. Soms manen ze elkaar wat stiller te zijn, om de praatjes niet te verstoren. Om de hoek van het buurthuis komt Abdelhem Mkraou (89) aanrijden op zijn scootmobiel.

Onvlee vraagt hem of hij zin heeft in een spelletje. Dat heeft hij wel. Voor de gelegenheid stapt hij van zijn scootmobiel. Hij hengelt een groene eend uit het water. De bijbehorende vraag: van welk deel van uw lichaam kunt u het meest op aan? "Alles is slecht," aldus Mkraou. "Misschien is uw hart het beste?" probeert Onvlee een antwoord op de vraag te krijgen. Daar gaat Mkraou niet op in, wel relateert hij zijn uitspraak: "Ik leef nog en ik ben tevreden. Ik kan nog praten, eten, een beetje lopen. Sommige mensen zijn er erger aan toe."

Rond het middaguur zijn de makers tevreden over de verhalen die ze hebben opgevist, ze ruimen de boel op. Thuis zullen ze alle opnames inladen op de computer. Daarna volgt een proces van selecteren, monteren, tekstjes maken, voice-overs inspreken. "En we discussiëren, we kijken altijd wat we kunnen uitzenden. Sommige verhalen zijn te persoonlijk of te heftig," zegt Sprakel. Onvlee: "Soms zijn we verbaasd over wat mensen ons allemaal toevertouwen." Maar ze horen alles met liefde aan. Hun slogan luidt niet voor niets: iedereen kan een steunkous voor elkaar zijn.

'We kijken altijd wat we kunnen uitzenden; sommige verhalen zijn te persoonlijk of te heftig'