

Rondje met de wethouder

In Lelystad werken veel maatschappelijke organisaties, verenigingen en bedrijven samen om eenzaamheid te voorkomen en te verminderen. Regelmatig gaat een wethouder, deze keer Annemieke Messelink-Dijkstra, in gesprek met Lelystadse inwoners om hun persoonlijke verhalen over eenzaamheid te horen. Een van deze ontmoetingen was met Michel van Beek.



“Ik werd mij bewust van wat ik onbewust miste.”

Onbewuste eenzaamheid

“Ik heb altijd het gevoel gehad dat ik het allemaal wel wist, wie ik was en waar ik voor stond. Totdat twee jaar geleden mijn relatie na ruim 20 jaar plotseling eindigde en ik ineens geen antwoord meer had op die vragen,” zegt Michel, 45 jaar. Hij is toen vrij snel op zoek gegaan naar hoe hij hiermee om kon gaan. Zo is hij gestart met vrijwilligerswerk om sociale contacten aan te halen en daarnaast is hij ook gaan sporten. Het sociale aspect was hierbij voor hem het belangrijkste, fit worden was een mooie bijkomstigheid. Toch bleek dit nog niet het complete antwoord te zijn op wat hij onbewust miste. Want op sociaal vlak voelde hij zich inmiddels niet meer eenzaam.

Zoektocht

Tijdens zijn zoektocht naar wat hij nu precies miste, kwam hij via Welzijn Lelystad bij de Cursus Creatief Leven terecht. Een cursus waar iedereen, zowel jong als oud, aan kan deelnemen die met zichzelf aan de slag wil. Michel: “Dit was de plek waar voor mij alle puzzelstukjes in elkaar vielen. Vooral door de handvatten die je meekrijgt en waarmee je aan de slag kan. Door het stellen van verschillende vragen, werd ik mij bewust van wat ik onbewust miste. Een vraag als ‘Wat vind jij belangrijk?’ is ineens een heel ingewikkelde en confronterende vraag. En daar moet je mee aan de slag.” De cursus heeft voor Michel veel betekend, want een stuk van zijn gevoel kwam voort uit existentiële eenzaamheid. Bij existen-

tiële eenzaamheid gaat het meer over zingeving dan over je sociale contacten. Het wordt omschreven als een verloren en zwerfend gevoel, geen eigen plek of rol in het leven kennen, een gevoel van zinloosheid. De Cursus Creatief Leven is wat hem betreft een aanrader voor iedereen die worstelt met deze vragen.

Aanpakken

“Je kan naar mijn mening twee dingen doen als in één keer je leven op z’n kop staat: laten gebeuren of aanpakken. Ik heb gekozen voor het laatste. Voor iedereen loopt zo’n proces anders. De één doet er 20 jaar over en de ander 2 jaar, maar uiteindelijk gaat het erom dat je het aanpakt. Het is uiteindelijk ook belangrijk om zelf aan te geven dat je hulp nodig hebt en deze ook te accepteren. In het begin is het lastig om het licht aan het einde van de tunnel te zien, maar gaandeweg komt het licht steeds meer in beeld,” vertelt Michel, “Ik kan op dit moment weer trots zijn op wie ik ben en waar ik sta. Dat heb ik een tijd niet gehad.”

Het sporten en het vrijwilligerswerk waren geen bevestigingen, maar zijn juist de dingen die hem energie geven “Het vrijwilligerswerk bij de Hanzeborg is voor mij erg waardevol. De schittering die je in de ogen van de bewoners ziet, alleen als je al een uurtje met ze komt praten, dat is mij erg dierbaar geworden.”

Hulp bij het maken van (nieuwe) contacten? Neem contact op met een van de welzijnscoaches. Samen kijken we hoe dit kunnen regelen.
www.welzijnlelystad.nl

Cursus Creatief Leven

In 8 weken ga je op onderzoek uit, naar jezelf. Wie ben je, wat wil je, wat kun je? Met elkaar zoeken we naar je waarden, wensen en behoeften en geven we op een positieve manier weer regie over je leven. De cursus is in groepsverband, maar je maakt thuis ook individuele opdrachten. Zet jij de stap? Aanmelden kan via 0320-707159 of door te mailen naar a.bijma@welzijnlelystad.nl

**EEN
TEGEN
EENZAAMHEID
LELYSTAD**

www.lelystad.nl/eentegeneenzaamheid
[#eentegeneenzaamheidlelystad](https://twitter.com/eentegeneenzaamheidlelystad)