

Rondje met de wethouder én de staatssecretaris

“Ook als je veel mensen om je heen hebt, kun je je eenzaam voelen”, vindt Henk Brugts (63). Hij is een van de vier Lelystedelingen die maandag 16 september een wandeling maakten met wethouder Annemiek Messelink-Dijkstra en staatssecretaris Langdurige en Maatschappelijke Zorg Vicky Maeijer. Tijdens de wandeling vertelden ze hun persoonlijke verhalen over eenzaamheid en legden ze uit hoe verschillende maatschappelijke organisaties in Lelystad hen hebben geholpen om weer verbinding te maken met anderen.



“Ik ontdekte dat ik niet alles alleen hoef te doen.”

Henks vrouw raakte door een hersenbloeding eenzijdig verlamd. Daarom woont ze in een verzorgingstehuis. Ineens stond Henk er alleen voor: “Als ik thuiskom, is er niemand die op me wacht en vraagt hoe mijn dag was”, vertelt hij. Via Welzijn Lelystad ontdekte Henk het bestaan van Resto VanHarte, een sociaal restaurant waar Lelystedelingen elkaar 1 keer per week ontmoeten en samen genieten van een driegangendiner. “Voor mijn gezondheid moet ik eigenlijk koolhydraatarm eten, maar het eten is zó lekker dat ik één keer in de week zondig”, lacht hij.

Familiegericht gezin

Ook Euredice Kerk (52) weet wat eenzaamheid is. “Ik kom uit een groot Surinaams gezin, dat erg familiegericht is. Er kwamen nooit vriendjes over de vloer. Daardoor leerde ik niet om contact met anderen te maken. Als ik behoefte had aan rust, zonderde ik me af. Dat ben ik heel lang blijven doen. Daarnaast ben ik een tijd mantelzorger voor mijn zieke moeder geweest. Ook toen was er weinig ruimte voor vriendschappen.”

Tijdens de Ouderendag op het Stadhuis kwam Euredice in contact met Aandachtcentrum Lelystad en OpenJeHart. “Aandachtcentrum Lelystad motiveert mensen via regelmatig telefonisch contact om letterlijk en figuurlijk in beweging te komen. Ik werd wekelijks gebeld door een vrijwilliger. Die gesprekken waren heel waardevol en hebben me geleerd hoe ik een hulpvraag moet formuleren. Ik ontdekte dat ik niet alles alleen hoef te doen. Daarnaast volgde ik verschillende workshops bij OpenJeHart. Daardoor kreeg ik inzicht in wat eenzaamheid met je doet en leerde ik verbinding te maken met anderen. Bij OpenJeHart ervaar ik een gevoel van veiligheid, vertrouwen en gelijkwaardigheid. Je mag zijn wie je bent.”

Zelfvertrouwen

Ook Ingrid Wijnruit (56) is enthousiast over OpenJeHart. “Na een reorganisatie op mijn werk en het overlijden van mijn zus raakte ik in een isolement. De huisarts wees me op de activiteiten en workshops van OpenJeHart. In eerste instantie vond ik het lastig om contact te maken. Maar toen ik merkte dat ik

niet de enige was die het moeilijk had, kreeg ik meer zelfvertrouwen. Inmiddels werk ik als vrijwilliger voor OpenJeHart. Ik ben activiteitenbegeleider en gastvrouw en af en toe vervang ik de wandelcoach. Dat vind ik ontzettend leuk om te doen.”

Henk van der Meer (72) heeft als mantelzorger veel aan Lelystads Ontmoeten. Zijn vrouw heeft beginnende Alzheimer en andere gezondheidsproblemen. Hij verzorgt haar met liefde, maar het is wel zwaar. In de huiskamer voor mantelzorgers van Lelystads Ontmoeten komt hij helemaal tot rust. “Een keer per week ga ik met mijn vrouw naar lunchroom Le Passage, waar een huiskamer is gemaakt, speciaal voor Lelystads Ontmoeten. We beginnen met een lunch en daarna kunnen we spelletjes doen, knutselen of gewoon gezellig kletsen. Het is ook mogelijk om als mantelzorger je zorgvrager bij Lelystads Ontmoeten achter te laten, zodat je even wat tijd voor jezelf hebt. Een goede manier om op adem te komen.”

Onder de indruk

Henk, Euredice, Ingrid en Henk kijken met plezier terug op de wandeling met de wethouder en de staatssecretaris. Euredice: “Ze waren erg onder de indruk van de initiatieven die Lelystad ontplooit om eenzaamheid onder inwoners te doorbreken. Ze luisterden écht naar onze persoonlijke verhalen en dat voelde goed. Het is fijn om gehoord te worden.”

Kun jij wel wat hulp gebruiken bij het maken van (nieuwe) contacten? Neem dan contact op met het Aandachtcentrum Lelystad via 088-7878809 of een van de welzijnscoaches van Welzijn Lelystad via 0320-707159. Samen kijken we hoe we dit kunnen regelen.

**EEN
TEGEN
EENZAAMHEID
LELYSTAD**

www.lelystad.nl/eentegeneenzaamheid
#eentegeneenzaamheidlelystad