

# EEN TEGEN EENZAAMHEID

Wekelijkse  
columns uit het  
Voorster Nieuws



Mens en Welzijn  
Voorst

Beste lezer,

Voor u ligt de verzameling van bijdrages over eenzaamheid, zoals deze in 2023 en 2024 iedere week in het Voorster Nieuws zijn gepubliceerd. Met dank aan vele inwoners (van alle leeftijden!), de gemeente Voorst, Thumbs Up, het Voorster Nieuws en diverse medewerkers van Mens en Welzijn Voorst.

Een jaar lang hebben diverse inwoners uit onze gemeente hun gedachten en gevoelens over eenzaamheid gedeeld met de lezers van het Voorster Nieuws. Er ontstond een prachtige mix van persoonlijke verhalen, tekeningen, gedichten en zo meer.

Door de vele reacties die we van inwoners ontvingen, hebben we gemerkt dat het belangrijk is de bijdrages te blijven delen. Daarom hebben we ze allemaal verzameld tot een bundel en er een “zwerfboekje” van gemaakt. Dit houdt in dat u, wanneer u klaar bent met lezen, dit boekje weer mag doorgeven aan iemand anders binnen onze gemeente.

Zo hopen we dat dit boekje nog meer inwoners zal weten te bereiken en raken. In het boekje zijn ook een aantal lege bladzijdes opgenomen waar u naar behoefte zelf ook nog wat kunt schrijven.

Heeft u na het lezen van de bijdrages een vraag, wilt u graag iets met ons delen of heeft u ergens anders behoefte aan? Laat het ons dan weten!

Wij maken graag kennis met u!



Mens en Welzijn Voorst  
0571 27 90 90  
[info@mensenwelzijn.nl](mailto:info@mensenwelzijn.nl)



Mens en Welzijn  
Voorst

## We leven in de eenzaamste eeuw ooit

Technologie stelt ons in staat om steeds met elkaar in verbinding te staan. Toch waren we nog nooit zo eenzaam.

We denken vaak aan oudere mensen als we aan eenzaamheid denken. In werkelijkheid zijn het jonge mensen die de eenzaamste generatie vormen. Jongeren van nu behoren tot de eerste generatie die opgroeit met de smartphone.

Wat kunnen we doen om weer bij elkaar te komen? Een samenleving waarin mensen eenzaam zijn, loopt het risico dat mensen minder tolerant zijn naar anderen. Eenzaamheid is slecht voor onze mentale gezondheid. En ook niet goed voor onze fysieke gesteldheid; de gevolgen ervan zijn vergelijkbaar met het roken van vijftien sigaretten per dag.

Gelukkig kunnen we het tij keren. Onze telefoons wat vaker wegleggen en echt aanwezig zijn in elkaars gezelschap. We kunnen onze lokale gemeenschappen en winkels ondersteunen door onze boodschappen en boeken in lokale winkels te kopen en naar lokale cafés te gaan. Zelfs korte gesprekjes van dertig seconden helpen om ons weer verbonden te voelen met elkaar. We kunnen de hand uitsteken naar eenzame mensen in onze omgeving, jong én oud. Als we hen het gevoel geven dat zij gezien en gehoord worden, kan dat een wereld van verschil maken in hoe zij zich voelen.

*Paula Jorritsma-Verkade*  
Burgemeester Voorst

## Over eenzaamheid

uit een lang verleden  
had ik alles om mezelf te zijn  
zelfstandig en tevreden  
met mijn leven en mijn werk  
al weer jaren met pensioen  
oog ik nu wat ouder  
ben kleiner dan voorheen

met een huid vol rimpels  
eenzaam en alleen  
oog ik wat verlaten  
kan niet helemaal meer mee  
kijk belangstellend door de ramen  
zie het moderne leven gaan  
voel me fragiel en verlaten  
loop rondjes rond de tafel  
schuifel maar wat aan

ik heb gezocht geroepen zie mij staan  
want het leven kan ik zonder een ander niet  
meer zo aan

dan zet ik nu mijn deur maar open  
kom eens bij me aan  
kan ik vertellen uit mijn verleden  
over alles wat ik zoal heb gedaan  
het vuur van wilskracht en van overleven  
slaat dan bij elk bezoek weer aan

help mij overleven en kom bij mij eens aan  
dan kan ik vertellen uit mijn leven en  
slaat mijn vuur weer aan

*Bert Loman*  
De Verborgten Tuinen  
28 september 2023

## Ik ben Volledig Visueel Beperkt, voelt dat eenzaam?

Ik noem mezelf VVB. Volledig Visueel Beperkt. Aan het woord blind heb ik namelijk een ontzettende hekel. Het klinkt zo venijnig. Het voelt voor mij als een tekortkoming, alsof ik iets mankeer en niet 100% bij mijn hoofd ben. Het woord 'blind' wordt ook vaak gebruikt als scheldwoord, bijvoorbeeld: 'Hé blinde, kijk eens uit je doppen!'

Mijn verhaal begint ongeveer 30 jaar geleden. Ik was een man van in de veertig toen mijn zicht verslechterde. Daardoor heb ik er geleidelijk aan kunnen wennen. Het verlies van mijn zicht heb ik persoonlijk niet als heel zwaar ervaren. Ik accepteer het nooit, maar ik heb er wel mee leren leven, want ik wil gewoon door met mijn leven.

### Contacten en voldoening

Ik ervaar mijn leven als zeer plezierig. Ik kom nog steeds op allerlei plekken. Zo brengt de Ontmoetingslijn van Mens en Welzijn Voorst mij naar 't Trefpunt Duistervoorde en naar de Ontmoeting Klein Twello op het Jachtlustplein. Ik ben gelukkig getrouwd en kan thuis veel doen. Zo heb ik vandaag al twee keer een was gedraaid en de was in de wasdroger

gedaan, terwijl mijn vrouw op bezoek was bij een vriendin. Dit geeft mij heel veel voldoening.

### Verzinnen

Dat ik iemand niet kan zien vind ik wel erg. Maar ik zeg dan vaak: 'Je hebt vast een mooie broek of trui aan'. En verzin dan in gedachten hoe de persoon eruitziet. Wat mij nog wel eens opvalt is dat mensen die ik samen met mijn vrouw ontmoet, aan háár gaan vragen, hoe het met mij gaat, alsof ik zelf niet zou kunnen antwoorden. Ze weten dan toch niet goed hoe ze met de situatie om moeten gaan!

### Eenzaam?

Soms denken mensen dat je je eenzaam voelt als je een (visuele) beperking hebt. Ik weet dat 8 van de 10 mensen met een visuele beperking alleen wonen. Ik kan me voorstellen dat dit wel een stuk moeilijker is of dat er dan vaker eenzaamheidsgevoelens zijn. Maar het gebeurt al gauw dat mensen zelf iets invullen voor een ander, dus mijn advies is: 'Ga in gesprek met iemand en vraag gewoon hoe het is.' Zelf zal ik dan antwoorden: 'Ik ben heel tevreden en heb alles wat mijn hartje begeert.'

## Eenzaamheid

Ik wil door middel van ervaringen u leiden door een traject, dat voor mij heel erg belangrijk is geweest en voor een ieder die zich wel eens eenzaam voelt van toepassing kan zijn.

Maar ook een niet eenzame kan hier veel voldoening uit putten.

Wij worden allemaal ouder en soms geconfronteerd met zaken, die we niet hadden voorzien of gewoon op ons pad komen.

Als je geboren wordt in een gezin, dat niet op alle fronten eenheid uitstraalt en reeds als kind dit ervaart, vindt hier de basis van je latere leven plaats. Ik was de oudste van drie kinderen en een zeer leergierige tante. Mijn vader juichte dit toe, maar mijn moeder vond het maar niets, met als gevolg, dat ik mij niet kon ontplooiën en toen al begon mij erg onbegrepen, dus eenzaam, te voelen. In mijn puberjaren zette dit patroon zich voort, met als gevolg foute beslissingen nemen om het huis uit te vluchten in een huwelijk, wat mijn eenzaamheid alleen maar vergrootte. Zo kan ik wel doorgaan, want deze tendens loopt als een rode draad door mijn leven.

Het is een druilerige dag, het middageten is op. .... en wat nu? Dan de televisie maar weer aan en zitten in de stoel. Ik kwam op het idee om eens te gaan kijken bij Mens en Welzijn Voorst, want daarvan las je steeds, dat zij de deuren voor een ieder open zetten om een praatje te maken en een kopje koffie of thee te drinken.

Zo gezegd zo gedaan en ik heb van die ingaving nimmer spijt gehad. Al bij het binnenkomen heette een vrijwilliger me welkom, er werd koffie aangeboden en een aantal personen, die aan een gezellige stamtafel zaten, schoven een stoel aan en.....ik voelde me meteen thuis.

Inmiddels kom ik er regelmatig, heb veel mensen leren kennen, maar het voornaamste is, dat je uit je stoel komt en iedere keer weer naar huis gaat, of met verhalen die je kunt delen of met een gevoel dat je niet alleen bent, maar met jou er heel veel mensen zijn met hun eigen problemen, waarbij vooral van toepassing is "gedeelde smart is halve smart".





## Oog hebben | deel I

'En een donut, alstublieft.'  
Zijn hand beeft en het ziekenhuisrestaurant ruikt naar kaasbroodjes. Gebogen, wandelstok. Een vissershoedje op, maar een echte visser lijkt hij niet. Hij frummelt een tientje uit zijn knip.

'Kunt u niet pinnen, meneer?' vraagt het kassameisje.  
Hij stamelt. 'Ik heb mijn pasje niet bij me, mejuffrouw.'  
Ze zegt dat het niet geeft en hij rekent af. Hij schuifelt met zijn koffie en suikerdonut naar een plekje vlak bij mijn tafel. Hij neemt plaats. Ik glimlach en knik.

'Hallo,' zegt hij zacht.  
'Dag, hallo,' zeg ik zachter.  
'Ik moet vandaag naar de oogarts. Ik zie niet meer zo goed. Doodeng,' en hij blaast wat over zijn koffie. Ik zeg dat ik het begrijp. Hij neemt een hap van zijn donut en legt de suikerring vervolgens aan de kant.  
'Niks voor mij, iets laten liggen. Maar ik krijg geen hap door mijn keel.' 'Hoe laat moet u er zijn? Weet u welke route u moet hebben?' vraag ik.  
'Over achttien minuten. Het is hier zo, om

het hoekje.'  
We keuvelen nog wat en hij drinkt zijn koffie op. Hij had Max Verstappen gezien. Hij snapte naar eigen zeggen geen jota van dat hele gekneur maar prachtig dat een Nederlander een WK wint. Na een minuut of tien staat hij op en schuifelt het hoekje om. Na 23 minuten komt hij terug. Ik zit inmiddels in de hal.

'Hoe ging het, meneer?' Hij kijkt verbaasd mijn kant op.  
'Ben jij er nou nog?' Ik knik en hoor zijn verhaal aan. Ze dachten aan staar. Maar hij reed nog zo graag auto. Overal naar toe. Het liefst zonder bestemming. Gewoon, rijden. Dan kwam je op de mooiste plekken volgens hem. 'We vergeten te kijken. Zien alleen maar de bestemming, het doel, waar we heen willen. Maar je moet om je heen kijken... Om je heen! Hoe heet jij eigenlijk?' 'Renske.'

'Je moet om je heen kijken, Renske. Aandachtig en met open vizier.'  
'Hoe bent u hier?' vraag ik.  
'Taxi,' antwoordt hij.  
'Bel maar af,' zeg ik hem resoluut, 'we gaan doelloos rijden, u en ik.'

## Oog hebben | deel II

'Red Bull. Die gewone. Met suiker. En...' hij denkt even na, 'een pakje Camel.' Ik sta met de autodeur in mijn hand en het ruikt naar benzine. Hij grinnikt. 'Ik rook eigenlijk niet meer, maar vandaag mag alles.'

In de tankstationshop koop ik een Cola Light, Red Bull, pakje Camel en wat dropjes. Ik vind het wel een dropjes-man. Ik kijk door het venster naar mijn auto. Het beige vissershoedje wacht gedwee. Een uur geleden kende ik hem nog niet. Beginnende staar, wandelstok. Als ik terugkom bij de auto glimlacht hij. Ik stap achter het stuur en hij pakt het blikje Red Bull aan. Ik had het lipje al open getrokken. 'Die geur,' giert hij van het lachen, 'dat is toch om te kotsen!' We lachen hard.  
Hij vertelde me dat hij al jaren weduwnaar is. Maar zo noemt hij zichzelf niet. 'Weduwnaar is een meelijwoord. Ik haat meelijwoorden. Ik ben gewoon Piet en mijn vrouw is morsdood.'  
Hij vroeg wie ik was. Ik had er geen goed antwoord op.  
'Dat is het enige juiste antwoord, Renske, dat je het niet weet. Iedereen soebat maar wat aan.'

Bij elke kruising of rotonde mag hij zeggen welke kant we op slaan. Als 'ie niks zegt, rijden we door. 'Weet je, ik ben nu een jaar of 81 ofzo he,' zegt hij, 'ik weet het niet eens meer precies. Ik houd me er niet mee bezig. Maar ik ben dus een ouwe bok.'  
Ik grinnik een beetje.  
'De mensen die het meest zeker van hun zaak zijn,' en hij neemt een slok van zijn Red Bull, 'Jezus, zoet. Die mensen zijn eng. In het leven is namelijk niets zeker. Pas als je aan alles twijfelt ben je in staat om de echte waarheid te kunnen ontdekken.'  
Ik glimlach. 'Wat zit er in die Red Bull, Piet?'  
Hij lacht. 'Roken?'  
'Roken.'  
Ik doe zijn raampje op een kier en hij steekt zijn Camel aan. Diepe zucht. 'Wij zijn elkaar niet toevallig tegen gekomen, weet je dat?' en hij tikt me op mijn arm. Gouden zegelring aan zijn wijsvinger. 'Niets in het leven is toeval. Jij hebt mijn dag gemaakt. Dat krijg je terug. Ooit.' 'Ik vind je wel een leuke dropneus, Piet,' zeg ik.  
'Dan blijven we maar vrienden, goed?' en hij tikt zijn ring tegen de mijne.

## Moederziel alleen

Het waren zware jaren die we met elkaar doorgemaakt hebben, in mijn geboorteland Irak.

Maar samen met mijn moeder kon ik dit aan.

We zijn gevlucht via Turkije naar Griekenland.

Zaten een jaar in een vluchtelingenkamp en kookten buiten op een vuurtje. Mijn moeder ging mee en gaf mij houvast, ik kon weer verder gaan.

Het gezin viel uit elkaar, verspreid over de wereld kwamen we terecht.

Mijn moeder ging mij vooruit, vond een plek in Duitsland.

Ik was 16 en mocht niet met haar mee.

Ik had niet verwacht dat mijn toekomst er zo uit zou komen te zien.

Zonder mijn moeder verder te moeten leven, zij zover weg aan de overkant van de zee. Uiteindelijk vond ik ook een plek en kwam ik met 2 zussen in Nederland terecht. Maar ik voelde mij zonder haar moederziel alleen.

Ik doe mijn best om hier een nieuw leven op te bouwen zonder haar.

Mijn oudste zus voelt nu als een moeder voor mij, daar kan ik altijd heen.

Langzaam lukt het mij om mijn leven op te bouwen, een nieuw bestaan.

Dankzij mijn moeder, die mij heeft geleerd om altijd weer door te gaan.

## Over-leven

Dit kunstwerk is tot stand gekomen tijdens de coronaperiode.

Het is gemaakt door een mantelzorger en geeft het verhaal weer hoe zij de ziekteperiode van haar zoon in deze tijd heeft ervaren.

De **vogelhuisjes** staan symbool voor de vele verblijven in ziekenhuizen.

De **sprinkhaan** springt van hot naar her, bezig om alles wat bij ziek zijn komt kijken te regelen.

De tijd werd ervaren als een **bubbel**, afgesloten van de buitenwereld.

De **vlinder** voor de onzekerheid, gaat de vlinderkraal of de bloemenkraal straks mee naar huis.

En de **wilgenkatjes** voor de krachtige steun van een familielid.



## Eenzaamheid

Je kunt kijken naar de  
mooie herfstkleuren

En toch in jezelf een  
beetje treuren

Over dingen die voorbijgaan

En andere, die je niet aanstaan

Gordijnen dicht,  
niemand die je ziet

Op de TV alleen oorlog je  
n verdriet

De duisternis valt eerder in

Voor de winter is dit het begin

Neem zelf initiatief,  
dat voelt goed

Omdat je dan ZELF iets doet

Bel eens iemand op,  
die vindt dat vast heel lief

Dan ben je ook nog eens actief

Veel instanties doen hun best

Maar eigen initiatief  
is wat ons rest.

*Louise Kapiteijn*

## EENZAAM

**E**enzaamheid sluit niemand uit en komt in alle lagen van onze bevolking voor. Het discrimineert niet en kan voorkomen bij elke cultuur of achtergrond. Of je nu rijk bent of arm, jong of oud, in Nederland of in verwegistan woont. Je kunt veel vrienden hebben of bij een groot gezin horen en toch eenzaam zijn. Het kan je intens pijn doen tot op het bot.

**E**enzaamheid is een menselijke emotie. Het is een gevoel dat kan beschreven worden als een gebrek aan verbinding. Auteur Vera Helleman schrijft in haar boek dat de energie van eenzaamheid om zich heen zoekt, maar kan er niet bij. Waarna het zich terugtrekt en ineenkrimpt, wat pijn doet in je maag. En deze beweging blijft zich herhalen. Je eenzaam voelen is het missen van contact met een ander. Alsof je alleen op de wereld bent. Je hebt geen aanspraak of gezelschap.

**N**u is het zo dat eenzaamheid geen gezonde situatie is. Gezelschap is een basisbehoefte. Feitelijk ben je niet alleen, maar je vóelt je alleen. Eenzaam zijn kan een onderdeel van jou geworden zijn. Je voelt je gevangen in het gevoel van eenzaam zijn. Eenzaam zijn vertelt je dat je behoefte aan contact hebt. Dit gevoel vraagt je om contact op te zoeken.

**Z**elf heb je door omstandigheden een drempel opgebouwd waar moeilijk

overheen te komen is. Soms is het aan je te zien, maar meestal niet. Je draagt een masker en gaat stil door het leven. Vaak voel je belemmeringen en spreek je je niet uit. Het begint toch echt met het uiten van je eenzaamheid. Breng het naar buiten, uit je. Praat er eens over met je huisarts.

**A**ls eerste denk ik dat alles begint met zelfliefde. Je "zelf" de moeite waard vinden. Begin met voelen wat je nodig hebt. Wat wil ik? Wat heb ik nodig? Wat is goed voor mij. Dan kan je zelfvertrouwen groeien en verandert er wat in je uitstraling. Het klinkt te simpel maar zo is het wel.

**A**ls je zelf verandert, verandert je omgeving met je mee. Kijk eens naar je hobby's. Wat vond je vroeger leuk? Wat maakt dat je dat nu niet (meer) doet? Vraag een buurvrouw op de koffie. Sluit aan bij een handwerkclubje, of doe mee met een workshop. Zie dit advies als een goede raad van een lotgenoot.

**M**ensen horen niet alleen te zijn of zich alleen te voelen als ze dit niet willen. Mijn plan is om eenzaamheid te bestrijden bij ouderen. Hoe fijn zou het zijn om naar iemand te gaan die zich eenzaam voelt. Samen een kopje koffie drinken. Of een wandelingetje maken. Samen de innerlijke én de uiterlijke mens van eenzaamheid bevrijden. Zou dit geen goed idee zijn?

## Hup, de benen eronder!

Eigenlijk was ik helemaal niet bekend met gevoelens van eenzaamheid. Maar na het overlijden van mijn man, na 53 jaar huwelijk, ben ik gaan ervaren hoe het voelt om eenzaam te zijn.

Zittend in mijn stoel, voel ik me soms opeens helemaal alleen en komen de muren op me af. 's Nachts denk ik soms: 'Ik ben helemaal alleen, er kan van alles gebeuren'. En dan spoken er allemaal dingen door mijn hoofd. Een tijdje terug dacht ik wel eens: 'Wat doe ik hier nog!' Ik was best wel boos. Het lukte ook niet altijd om een luisterend oor te vinden. Vooral niet van de mensen van wie ik het wel verwacht had. En dat steekt dan wel, dan kwam ik thuis en zat ik eerst een poosje te grienen.

Zo heb ik de afgelopen jaren een heel aantal dalen en dipjes gehad. Daarbij ben ik ook nog een poos erg ziek geweest.

Maar ik ben er niet in blijven hangen en heb manieren gevonden om er voor mijzelf mee om te gaan.

Ik heb nu mijn vaste activiteiten, zodat ik genoeg om handen heb. Zo ga ik elke week sjoelen. En als er nu weer zo'n zwaar moment komt, dan stap ik op mijn fiets en zeg ik: 'Hup, de benen eronder!' Of ik bel iemand op met de vraag: 'Heb je even tijd voor een kop koffie samen?' Ik ga zelf op pad, ga bij familie, burens of bekenden langs. Of ik geniet van een wandeling langs de IJssel. En zo kom ik op mijn pad dan vaak ook wel weer andere mensen tegen met wie ik dan weer een praatje maak.

Inmiddels weet ik: 'Ik hoef het niet alleen te doen, maar ik moet het wel zelf doen'. En dat alles maakt toch dat het mij weer lukt om de draad van mijn leven weer op te pakken.

## Alleen tussen duizenden mensen

Door gebeurtenissen in het verleden, ben ik in een diepe depressie terecht gekomen, waardoor ik alles in mijn leven van een negatieve kant begon te zien.

Er was een moment dat ik me door het gebruik van bepaalde medicijnen niet meer in de hand had, en daardoor in een gevaarlijke situatie terecht kwam. In deze periode voelde ik mij ontzettend eenzaam en zag ik het niet meer zitten. Ik herinner me nog dat ik op het klompenfeest liep, helemaal alleen met mijn ziel onder mijn arm. Ik voelde mij toen zo alleen tussen duizenden mensen.

Gelukkig heb ik op tijd de juiste hulp gekregen van iemand die me begreep en waar ik nu nog steeds goed mee praten kan. Ze heeft me gevraagd om eens bij het

Trefpunt Duistervoorde te kijken omdat je daar aan verschillende activiteiten mee kunt doen, of om er gewoon een kop koffie te drinken. Er is daar altijd wel iets te doen wat je leuk vindt werd me gezegd. De eerste keren dat ik in het Trefpunt kwam was het wel even wennen omdat ik er bijna niemand kende.

Nu kom ik er bijna elke dag. De gezelligheid en gemoedelijke sfeer daar, heeft er mede aan bij gedragen dat ik nu weer positiever in het leven sta. Ik kan iedereen aanraden wanneer de behoefte aanwezig is om eens kennis te maken met het Trefpunt of met de Ontmoeting in het Kulturhus in Twello. En voor vervoer is altijd een oplossing aanwezig.







Getekend en ingezonden door een leerling  
van groep 8 CBS de Oase

## Hoe eenzaamheid ook fijn kan zijn.

Op een mooie winterdag trek ik mijn wandelschoenen aan en besluit te gaan genieten van de frisse lucht.

Bij de IJssel, die prachtige rivier aan onze Veluwezoom is het eerste wat mij opvalt de serene rust van het voortkabbellende water, waarop de zon haar uitbundige stralen loslaat. Zittend op het bankje, daar neergezet om even na te denken bij het monumentje als nagedachtenis aan de Tweede Wereldoorlog, krijg ik het gevoel, dat ik dankbaar moet zijn om daar te kunnen zitten.

In de verte hoor ik de ganzen kwetteren en vraag me af, wat zij elkaar te vertellen hebben, maar dat zullen we wel nooit weten. Ik wandel verder en zie op een paal een prachtige sneeuwbuizerd zitten, die met zijn spiedende ogen tuurt of er ergens een veldmuisje uit zijn holletje komt. Steeds meer gaan mijn gedachten uit naar alles wat we kunnen zien, als we maar openstaan voor alles om ons heen en niet alleen met onszelf bezig zijn.

Verder wandelend ontdek ik een zilverreiger, die graag een visje wil verschalken en daarvoor geduldig aan de waterkant zit te wachten.

Al deze dingen kan ik waarnemen, omdat ik ervoor opensta, maar ook omdat ik het besluit nam om in mijn eentje te gaan wandelen. Vaak is gezelschap heel fijn, maar ook alleen, zoals ik besloot, geeft een voldoening en laat je volop genieten van al het moois, wat er, ondanks de toestand in de wereld, toch nog is.

Lekker naar huis, een kop warme chocolademelk en nadenken hoe fijn het was om je even helemaal alleen op de wereld te voelen.

## Eenzaamheid is een rotgevoel en het gaat niet vanzelf over

*Eenzaamheid is niet fijn,  
niemand wil bij je zijn.*

*Ik word buitengesloten,  
iedereen wil mij omstoten.*

*Ga op pad,  
en vindt jouw schat.*

*Kijk bijvoorbeeld tv,  
met z'n twee.*

*Niemand houdt van mij,  
behalve jij.*

*Hou iemand vast,  
die bij je past.*

*Veel succes,  
en leer je les.*

Het gedicht is ingezonden door een  
leerling van groep 8 CBS de Oase

## Eenzaamheid = Heimwee naar mijn MX5-clubje

Samen met mijn partner deelden we onze passie: de Mazda MX5. 20 jaar zijn we lid geweest van deze club en toerden we met elkaar overal naar toe.

Ik heb hier hele fijne herinneringen aan en er drie lieve vriendinnen aan overgehouden. Ze wonen helaas niet in de buurt, maar we blijven wel zo vaak mogelijk met elkaar in contact.

Sinds 2 jaar ben ik alleen, mijn partner is overleden en mijn familie woont in het buitenland. En ondertussen rijd ik ook niet meer in mijn geliefde Mazda.

Als ik dan 's morgens wakker word, of weer thuis kom van het boodschappen doen, voel ik altijd even dat momentje van eenzaamheid. Niemand meer om even op terug te vallen, geen ritjes meer met de auto naar leuke bestemmingen.

De laatste twee jaar heb ik dan heb ook alleen thuis gezeten tijdens de feestdagen. Gelukkig was er genoeg te zien op tv, maar liever had ik toch een clubje gehad waar ik samen iets mee kan ondernemen.

Zoals bij mijn oude clubje waarbij ik samen met gelijkgestemden op stap ging. Lekker samen uit eten en genieten van wat het leven allemaal te bieden heeft. Dit is echt nog een wens van mij, om weer een clubje te hebben waar ik mee op stap kan.

Want mijn motto is: geniet van het leven, het duurt maar zo even.

*Groetjes van een MX5-fan*



## Jij kan toch niet eenzaam zijn?!

'Jij kan toch niet eenzaam zijn?!', was de reactie die ik te horen kreeg, toen ik vertelde dat ik een bijdrage wilde leveren aan deze rubriek.

Ik kan toch niet eenzaam zijn, want ik heb mijn kinderen die voor mij klaar staan. Ik kan me toch niet eenzaam voelen, want ik doe mee aan heel veel activiteiten. Ik ben toch niet alleen, want na mijn heupoperatie kreeg ik van verschillende kanten hulp. En toch, lieve mensen: op momenten kan ik mij heel erg eenzaam voelen.

Inmiddels weet ik: eenzaamheid wordt door iedereen anders ervaren, het is heel persoonlijk. De één heeft van nature meer behoefte aan sociale contacten dan een ander.

Wat ik mis? Gezelschap om mij heen en het

gevoel dat ik zo even bij iemand in de buurt naar binnen kan stappen om een praatje te maken. Hier werd ik me van bewust tijdens mijn revalidatie in PW Janssen. Hier was ik omgeven door heel veel lieve mensen die voor mij zorgden. Mijn valpartij en de gevolgen hiervan waren niet fijn, maar ik weet daardoor wel: er gebeuren veel nare dingen in de wereld, maar er zijn toch ook veel lieve, zorgzame mensen. Ook merkte ik daar dat ik opbloeide van mensen om mij heen.

Ik ben tevreden met de plek waar ik nu woon. Maar wat als ik opnieuw zou mogen kiezen? Dan zou ik het liefst ergens wonen waarbij iedereen zijn eigen plekje heeft én er de mogelijkheid is dat we elkaar gemakkelijk kunnen ontmoeten, even bij elkaar binnen kunnen stappen en waar een gezamenlijke ontmoetingsruimte is.



Getekend en ingezonden door een leerling van groep 8 CBS de Oase

## Alleen zijn - deel 1

Alleen zijn hoeft niet eenzaam te zijn...  
Samen zijn en je toch eenzaam voelen...  
Of je eenzaam voelen in een relatie...

En als zo'n relatie waarin je je al eenzaamheid voelde voorbij is en je dan echt alleen bent dan komt de eenzaamheid soms dubbel zo hard binnen. Wat een pijn. Je eenzaam voelen is pijnlijk.

Eenzaamheid kan lichamelijk echt pijn doen. Je voelt je hol en leeg van binnen, soms koud tot in je botten. Je verhard in je gedachten, je straft jezelf af, je creëert een harnas om je heen om het maar niet te voelen. Je gaat het op den duur ook uitstralen, je verdriet, je probeert krampachtig mensen in een gesprekje vast te houden. Mensen lopen hierdoor alleen maar harder van je weg of hebben medelijden met je en dat voel je en hierdoor voel je je nog eenzamer en waardelozer.

Een gesloten geest straalt geen liefde uit, trekt geen liefde aan.

Je kan je echter eenzaam voelen of denken dat je eenzaam bent, dat kan een groot verschil maken van leven of levend dood zijn.

Ik reageer op de oproep van Een tegen Eenzaamheid omdat het mij diep raakt. Eenzaamheid is mijn vriend en vijand tegelijk. Een vriend omdat het mij de kans geeft om persoonlijk te groeien en een vijand omdat het soms verrekke pijn doet. Jan Geurtz (schrijver van o.a. Verslaafd aan Liefde) heeft mij hierin veel steun gegeven en daarom deel ik hier graag volgende week iets over in de volgende rubriek (Alleen zijn - deel 2).

## Alleen zijn - deel 2

Alleen zijn hoeft niet eenzaam te zijn...  
Samen zijn en je toch eenzaam voelen...  
Of je eenzaam voelen in een relatie...

Zoals beloofd het vervolg van Eenzaamheid: vriend en vijand tegelijk volgens Jan Geurtz.

Eenzaamheid is een pijnlijke gedachte. Het is een door jou zelf gecreëerde beknelling. De pijn ontstaat niet in het gevoel zelf, maar in het NIET WILLEN of DURVEN voelen. Je kan er dingen bij gaan denken zoals; ik ben niet om van te houden, ik ben een sukkel, het is ook mijn eigen schuld of het komt toch nooit meer goed. Eenzaamheid is dan verbonden met zelfafwijzingen zoals; kennelijk ben ik niet leuk of interessant genoeg om mee af te spreken, dat soort gedachten dus en dat is wat het zo pijnlijk maakt. Maar gewoon alleen zijn en dan merken van hmm ik heb een hele tijd al niemand gezien. Ik begin

het wel een beetje te missen, maar dat je dan denkt van; hé wacht, maar hier zit ook mijn eigen gemakzucht in. Ik moet wat actiever blijven en zelf contact gaan/blijven maken met mensen. Dan herken je die eenzaamheid ook, en besef je, dit is mijn eigen valkuil. Dat soort dingen kan je dan op gegeven moment herkennen en erkennen zonder een oordeel hierover. Met een soort liefdevolle gewaar zijn hierin.

En wat is nu je vriend in dit verhaal? Dat ben je zelf, jij mag jezelf hierin steunen. Ja lekker dan, maar hoe doe ik dat? Herken je jezelf hierin en wil je hier meer over leren/weten/horen? Voel je vrij om contact op te nemen met Susan of mij om hierover van gedachten te wisselen.

*Groet Angelique*



## Net niet helemaal netjes in evenwicht

Het plan was om dit een druk en vol schilderij te laten worden, zoals altijd, maar Kirsten van Gortel-Roest stopte ineens met schilderen. Omdat ze zag dat er iets heel symbolisch was ontstaan, nadat ze dit ene vosje erin geschilderd had. Het beeld ging plotseling over eenzaamheid.

'Het ligt zo mooi beschut onder die bloem, knus opgerold, in zijn eentje. In een gigantische ruimte, met andere 'planeten', of wat je er ook in ziet, op grote afstand.

Alleen op de wereld. Je kunt je heel alleen voelen, eenzaam zelfs, terwijl alles om je heen door draait. Maar - het is maar net hoe je ernaar kijkt. Mensen kunnen het gevoel van alleen op de wereld zijn ook als iets positiefs ervaren. Zoals een introvert vaker alleen wil zijn, afgescheiden van de

rest van de drukke wereld. De introvert vindt waarschijnlijk dat het vosje zich op een ideale plek bevindt. Dat vind ze zelf het fijne aan zo'n schilderijtje dat wat aan de verbeelding over laat. Waarin je kunt wegdromen en je eigen verhaal in kunt vinden.'

Kirsten noemt het schilderijtje 'net niet helemaal netjes in evenwicht, wabi sabi zoals sommigen heel populair zeggen'. Ze vervolgt 'Maar dat vind ik zelf wel lekker, want doordat het een heel klein beetje schuurt blijf je kijken en zie je er steeds iets nieuws in.

En wie weet vertaalt de kijker het langzamerhand naar zijn eigen situatie, of naar iets wat hij of zij in de eigen omgeving waarneemt. Dat zou ik heel mooi vinden.'

Kirsten schildert graag en haar werk is te vinden via: Instagram en Facebook, haar webshop of de kunstroute in Nijbroek, Terwolde en de Vecht.



**EEN  
TEGEN  
EENZAAMHEID**

## Herken je dit..?

Voel je je soms niet gezien? Omdat je je niet begrepen voelt door de mensen om je heen. Je voelt je anders, eenzaam en alleen...

Je bent gescheiden en het leven van je ex lijkt gewoon door te gaan en jij 'zit op de blaren'. Het lijkt wel of je de kinderen alleen opvoedt. Alles kost strijd. Iedereen zit gezellig bij elkaar met de feestdagen. Stellen nodigen stellen uit, maar iemand alleen? Jij durft jezelf niet uit te nodigen. En daarom wacht je stilletjes tot de feestdagen voorbij zijn.

Je vindt het moeilijk om vrienden te maken. Je hebt geen aansluiting met je klasgenoten. Je valt buiten de boot. Je wordt misschien niet gepest, maar eigenlijk gewoon genegeerd. Alsof je lucht bent. Tenminste, zo voel je dat. Je voelt je niet gezien. Dus ga je na school gelijk naar huis, en door naar je kamer.

Je zit in de overgang en je wilt bio identieke hormonen slikken. Maar dat is van 'deze tijd'. Je had er wat over gelezen. Je voelt er wel wat voor. Je bent de klachten die de overgang met zich meebrengt zat. Je hebt geen zin om in de bloei van je leven af te takelen. Maar.. "vroeger deden de vrouwen

dat toch ook niet?! Het hoort bij het ouder worden!" krijg je om je heen te horen. Je moet voor jezelf opkomen en dat valt niet mee. Zelfs je arts weet nog niet goed hoe hier mee om te gaan. Je weet niet waar je terecht kan, hoe nu verder.

Je hebt het gevoel dat je met je "sores" niet bij andere mensen terecht kunt. Eerst nog wel, maar op een gegeven moment voel je dat men er wel klaar mee raakt. Je houdt alles maar voor je en je trekt je terug in je schulp. Dit is jammer en hoeft niet. Er zijn mensen die je graag helpen. Alleen kun je ze niet zien, en zij kunnen jou niet zien. Helemaal niet als je je thuis terugtrekt.

Durf hulp te vragen via de huisarts, praktijkondersteuner of een buurvrouw. In onze gemeente worden veel activiteiten georganiseerd. Je kunt bijvoorbeeld vrijwilligerswerk doen. Of maak een lijstje van oude contacten die verwaterd zijn, misschien kun je iemand daarvan bellen. Wil je juist wat betekenen voor mensen die eenzaam zijn? Wordt dan een maatje voor iemand. Mijn advies is blijf er niet mee zitten, maar kom zelf in actie.

*Warme groet van Jeltje*



# MAAK GROEPJES



Getekend en ingezonden door een leerling van groep 8 CBS de Oase

## Toen ik alleen achter bleef

### Wanneer voel jij je eenzaam?

Het gevoel van eenzaamheid ken ik uit een paar periodes in mijn leven. Ik mis dan contacten met mensen die écht belangrijk voor me zijn.

### Wat doe je dan?

Meestal lukte het mij om zelf wat te doen om het gevoel van eenzaamheid aan te pakken. Ik ging dan op zoek naar contacten en naar dingen die het leven zin geven. Totdat...mijn partner overleed. Als je lang samen bent, ben je echt met elkaar vergroeid. Het voelde een tijd alsof ik een stuk van mezelf kwijt was. Geregeld overviel het gevoel van eenzaamheid me ineens. Ik schaamde me ook voor dat gevoel. Ergens wist ik wel: ik wil door en ik moet het zelf doen. Ik dacht al aan vrijwilligerswerk of activiteiten met anderen gaan doen. Maar ik voelde ook: het is te vroeg. De drempel om ergens naar toe te gaan was hoog; de drempel om alleen thuis te komen in een stil huis was zo mogelijk nog hoger. Ik wilde eerst weer sterker worden.

### Wat heeft je geholpen?

Mijn geluk is dat ik in contact kwam met Mens en Welzijn Voorst. Door het kennismakingsgesprek realiseerde ik me: ik moet het wel zelf doen, maar ik hoef het niet alléén te doen. Er zijn mensen die

mij begrijpen, die weten hoe het is om je partner te verliezen. Ik ben toen gekoppeld aan een vrijwilliger van de bezoeken dienst na partnerverlies. De kennismaking voelde heel warm en de klik is zo belangrijk! Deze vrijwilliger kwam elke paar weken een dik uur langs en kon uitstekend luisteren. Ik keek uit naar de bezoeken, omdat ik haar alles durfde te zeggen en vragen.

### Hoe gaat het nu?

Langzaam ontstond er in mij ruimte voor meer contacten en nieuwe activiteiten. Ik ga nu om met mensen die ik voorheen niet kende, ik eet soms met anderen en doe mee aan verschillende leuke activiteiten. Juist doordat ik weet hoe eenzaam ik me eerder gevoeld heb, geniet ik zo van de contacten van nu. Achteraf zie ik in dat het belangrijk is om je eigen contacten en activiteiten te hebben, ook als je samen bent. Dan is de klap misschien iets minder hard, je hebt een beter netwerk. Hoe dan ook, ik kan trots zijn op waar ik nu sta. Natuurlijk heb ik als alleenwonende eenzame momenten, maar het diepe gevoel van eenzaamheid, dat heb ik aangepakt. Er zijn zoveel leuke, lieve mensen op de wereld, en met hen voel ik me weer verbonden.



## Mijn dochter was mijn rode draad...

Ik voel me eenzaam sinds het moment dat mijn dochter op zichzelf ging wonen. Samen met haar voelde ik me compleet. We waren altijd samen, deden alles samen. Ik had een doel: voor mijn dochter zorgen.

### Grote leegte

Nu woont mijn dochter al drie jaar niet meer thuis. Nog steeds voelt het voor mij als een grote leegte. Ik voel me verlaten. In het begin was ik heel erg boos en verdrietig. Ik denk dat het voor veel mensen lastig is hun kind of kinderen los te laten. Door omstandigheden eerder in mijn leven, is dit voor mij extra lastig.

### Stappen

Mijn dochter en ik waren zo op elkaar ingesteld en ze was bijna 24 uur per dag om mij heen. Nu zie ik haar één keer per week een paar uren en dan gaat ze weer. Ik blijf alleen achter. Gelukkig krijg ik van

verschillende kanten ondersteuning. Die heb ik echt nodig om stappen te zetten. Zo terugkijkend heb ik een aantal stappen gezet, maar ben ik er ook nog niet.

### Maatje = voldoening

Gelukkig heb ik de stap gezet om voor iemand anders een maatje te zijn. Dit geeft me een stukje voldoening. Als ik naar haar toe ga voel ik mij die dag nét wat vrolijker. Mijn humeur is dan een stuk beter, omdat ik weet dat ik naar iemand toe ga die het waardeert dat ik kom. We delen dan een stukje van onze levens met elkaar. De liefde en zorg die ik zo graag aan mijn dochter wil geven kan ik dan aan haar geven, waardoor de draad toch weer een beetje opgepakt kan worden.

## Delen

Mijn naam is Walaa en ik ben op 10-jarige leeftijd gevlucht uit Irak. Na 8 jaar wonen in een tent op een vluchtelingenkamp, heb ik nu een thuis in Nederland gevonden. Ik ben nu 20 jaar oud. Ik maak schilderijen. En zo probeer ik mijn ervaringen te delen met de wereld.

Wat er allemaal in mij leeft wil ik naar buiten brengen. Dan zit het niet meer alleen in mij. Door mijn schilderijen kan ik laten zien wat ik heb meegemaakt, samen met zoveel anderen. Zij hebben geen stem. Mijn schilderijen vertellen ook hun verhaal. Een verhaal dat gedeeld moet worden. Want als je iets kunt delen met een ander, voel je je minder alleen.

**Meer van mijn werken zijn te zien op:**

**Tik Tok (walaart8)**

**Instagram (walaa\_hussein148)**



## Onder de mensen

Over mijn leven kan ik een heel verhaal vertellen... maar wat er uitspringt zijn toch wel de moeilijke periodes na het overlijden van mijn dierbare vrouw en mijn verhuizing naar de Benring.

### Zware periode

Na het overlijden van mijn vrouw ging het met mij echt bergafwaarts. Ik had geen werk, zat krap bij kas en koken was ook niet één van mijn favoriete hobby's. Het interesseerde mij eigenlijk allemaal geen bal meer.

Er waren dagen dat ik genoeg had aan een uitsmijter en een toetje. Ik verwaarloosde mijzelf.

Uiteindelijk kreeg ik een lichte TIA en heb ik een aantal dagen buiten bewustzijn in mijn huis gelegen, op het randje van de dood. Gelukkig ben ik op tijd gevonden en na een intensieve revalidatie weer goed opgeknapt.

### Benring

Alleen terug naar mijn huis was geen goed idee meer. Voor mij was het belangrijk om dagelijks meer contact te hebben met anderen. Nu woon ik inmiddels alweer 3 jaar met veel plezier in de Benring in Voorst. Hier help ik als vrijwilliger mee en heb ik diverse taken die ik serieus oppak. Ik vind het heerlijk om weer onder de mensen te zijn en me nuttig te voelen. En krijg van mensen om mij heen ook wel eens de reactie dat ik er steeds beter uit ga zien.

Kun je zien hoe je daar toch weer van opknapt om van betekenis te kunnen zijn en regelmatig met anderen een praatje te maken. Voor mij heeft het in ieder geval allemaal goed uitgepakt.

*Deze bijdrage is samen geschreven met Cor Vorselman*

## Jaar van de Eenzaamheid

In dit jaar van de eenzaamheid, waarvoor veel aandacht wordt gevraagd, komt de vraag vaak naar voren, wat eenzaamheid nou precies is. Er is geen definitie voor het woord eenzaamheid, want het is een ERVARING, die voor een ieder anders is.

Veel voorbeelden zijn er in de stukjes in de krant reeds langsgekomen, maar er bestaat juist door de diversiteit niet een kant en klare oplossing voor. En het kan ook zijn, dat men eenzaamheid NIET als een probleem ervaart.

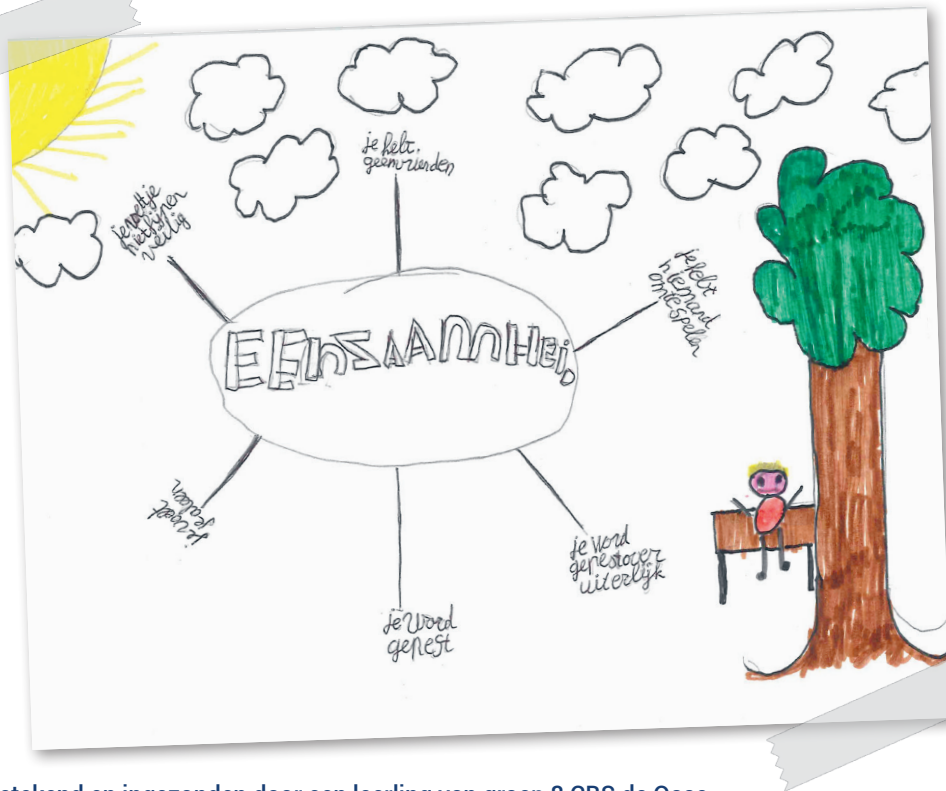
Je wordt geboren met specifieke eigenschappen, die uniek zijn en waarmee je het hele leven moet doen. Hoe je hiermee omgaat hangt af van heel veel factoren, die je wel of niet kan beïnvloeden.

Ook eenzaamheid is een factor, die je alleen zelf als zodanig ervaart, maar je danig in de weg kan staan.

Juist door de moeilijke definitie is het voor een ieder, die je wil helpen als je je alleen of eenzaam voelt een hele klus iets voor je te betekenen. Het enige advies is "stel je open voor anderen, kom met je problemen". Er zijn in de huidige maatschappij heel veel mogelijkheden om aan te kloppen bij instanties, maar ook kleinschalige groepen, waar je van harte welkom bent.

Iedereen wil graag leven in een wereld, waarin SAMEN een groot goed is.





Getekend en ingezonden door een leerling van groep 8 CBS de Oase

## SAMEN STERK

Je kunt je bijvoorbeeld eenzaam voelen,  
alleen zonder bezoek  
Ook als je iets leuks hebt gehad, is bij  
thuiskomst de euforie zoek  
Je kunt niet fijn vertellen gaan  
Wat voor leuks je hebt gedaan

Vrijwilligers doen prachtig werk  
Hun motto is SAMEN STERK  
Op veel plaatsen in Twello kun je terecht  
De mensen in de inloop zijn oprecht  
Met een programma, met voor iedereen wat  
Kom je al snel in een warm bad!  
Er is altijd koffie, thee of soms een maal in  
de gezellige koffiezaal.

Je wordt gehaald en weer thuisgebracht  
Vooral samen is de kracht  
Niets hoeft en alles mag  
Dat breekt toch mooi de dag !!  
Moeilijk soms om je er toe te zetten om te  
gaan  
Maar het is een opening in je eenzame  
bestaan !!!

*Louise Kapiteijn*

**Met dank aan Susan en alle vrijwilligers**

## Ik wil onderdeel zijn van het geheel

Mijn grote liefde "de IJssel" trok mij een paar jaar geleden van Leiden naar deze streek. Hier vond ik een mooi plekje aan de rand van Twello.

Het voorwerk had ik al gedaan, een paar jaar lang heb ik korte vakanties doorgebracht in deze omgeving. Hierdoor was ik al bekend met wat de regio allemaal biedt, zoals de vele winkels en horecagelegenheden. Ook had ik ervoor gezorgd dat ik als vrijwilligster bij de Bieb kon beginnen. Dus zo rolde ik gemakkelijk in deze voor mij nieuwe omgeving. Van de stad naar het platteland.

En toen kwam corona. Na zo'n goede start in Twello werd mijn wereldje ineens erg klein! Zo klein dat ik mijn structuur en zingeving verloor. Ik kende nog maar zo weinig mensen en als ik in die periode iemand zag was het altijd met een mondkapje op. Er was voor mijn gevoel totaal geen wezenlijk contact meer. Dit zorgde voor een intens gevoel van eenzaamheid. Mijn basisgevoel van veiligheid was weggefallen en het werden zware tijden voor mij.

Hier heb ik best lang zelf mee rondgelopen. Ik twijfelde of mijn situatie wel ernstig genoeg was om mee naar de huisarts te gaan. Uiteindelijk heb ik wel de stap gezet om hulp te zoeken. Het bespreekbaar durven maken heeft me enorm op weg geholpen.

Een vraag die me nog steeds bezig houdt: Wie of wat zorgt er nu voor dat ik mij helemaal thuis voel?

Door meer met anderen die dit gevoel herkennen hierover te praten kom ik steeds een stapje verder.

Inmiddels ben ik al wel tot het besef gekomen dat voor mij structuur in mijn leven én een gevoel van zingeving erg belangrijk zijn. En ook dat ik hieraan moet blijven werken, om zo te ervaren dat ik onderdeel ben van het geheel en dat ik ergens bij hoor.

## Ben ik nog van nut?

Deze vraag heb ik mijzelf vaak gesteld in de periode na het verlies van mijn baan.

Hard werken was altijd belangrijk voor mij, je steentje bijdragen. Dit werd door de jaren heen steeds lastiger. Al vroeg kreeg ik de diagnose MS, waardoor ik soms periodes niet kon werken.

Na een slechte periode wilde ik mijn werk weer oppakken. Op dat moment trok mijn leidinggevende voor mij de stekker eruit en had ik van de ene op de andere dag geen werk meer.

Ik viel echt in een enorm gat. Eerst lijkt het allemaal even mooi, je moet en hoeft niks meer. Het advies was leuke dingen doen. Maar hoe doe je dat als je ziet dat de mensen om je heen elke dag naar het werk gaan en jij niet meer bijdraagt?

Terugkijkend was het eerste jaar voor mij vooral erg zwaar, ik vergelijk het met een rouwproces. In mijn geval was er ook niet de mogelijkheid om langzaam af te bouwen en zo afscheid te nemen, dit zou mij achteraf gezien wel een stuk geholpen kunnen hebben.

Na een tijdje komt het lastige: hoe ga je je dagen invullen, hoe krijg je weer structuur en ook het gevoel dat je van nut bent weer terug? Het duurde ook lang voordat ik officieel via het UWV het bericht kreeg dat ik volledig was afgekeurd. Voor mij was dit een belangrijk bericht, pas hierna lukte het mij ook beter om met minder gevoel van schaamte ook weer wat leuke dingen voor mijzelf te gaan doen.

Het gaat gelukkig de laatste tijd een stuk beter. Ik heb vrijwilligerswerk gevonden waar ik een stuk voldoening uithaal! En ik heb geleerd dat het vinden van mijn eigen balans erg belangrijk is. Inmiddels kan ik weer genieten van de leuke dingen die mij persoonlijk een goed gevoel geven: samen met vriendinnen op stap gaan, mijn vrijwilligerswerk en de leuke uitjes die op mijn pad komen.





VVVVV EENZAAMHEID V



Getekend en ingezonden door een leerling van groep 8 CBS de Oase

## Een hele nieuwe start

Verhuizen: het is een levensgebeurtenis met een enorme impact. Wij gingen in gesprek met 2 inwoners uit de gemeente Voorst die recent verhuisd zijn. Vorige week kon u het verhaal van Jan lezen, vandaag het verhaal van Marjoleine (38).

Marjoleine woont ruim 5 jaar in Twello. "Voor mij was het een hele moeilijk beslissing om te gaan verhuizen. Mijn leventje was namelijk redelijk ideaal: ik had een fijn sociaal leven in een bruisende stad, een leuke baan, familie en vrienden dichtbij, een leuk huis en toen...toen werd ik verliefd!"

Marjoleine vertelt over de fijne relatie én het op afstand van elkaar wonen, "Er moest een beslissing worden genomen wat betreft het wonen. En dit vond ik heel erg lastig. Maar uiteindelijk won toch de liefde en heb ik de keus gemaakt om te verhuizen naar Twello."

### Opnieuw beginnen

"In Twello moest ik alles weer gaan opbouwen. In de eerste periode had ik nog geen werk, wat aan de ene kant fijn was, want nu had ik lekker veel tijd voor mezelf. Al snel werd het mij te stil en eenzaam, dus ik ging weer op zoek naar een baan. De nieuwe baan gaf weer invulling en het gevoel dat ik weer onderdeel van een groep uitmaakte." Marjoleine vertelt open over waar ze tegenaan loopt: "Het opbouwen van nieuwe sociale contacten met leeftijdsgenoten, vooral hechte vriendschappen, is lastig. Op verschillende

manieren heb ik geprobeerd om nieuwe mensen te leren kennen, bijvoorbeeld door te gaan sporten, actief te zijn in mijn eigen buurt en als vrijwilliger. Maar echte vriendschappen, net zoals met mijn vrienden van 'thuis', die lijkt ik maar niet te vinden. Gelukkig leer ik met de jaren steeds meer hele leuke mensen kennen in Twello, en ook met gemeenschappelijke interesses!"

### Groeten

"Wat mij wel is opgevallen, is dat men elkaar hier op een andere manier groet dan ik gewend ben. In de regio waar ik vandaan kom, groet je iedereen die je tegenkomt, of je iemand nu kent of niet. Het lijkt alsof men je hier wel groet, maar alleen wanneer je elkaar ook kent. En dat stukje groeten geeft mij nu juist ook weer een gevoel van verbinding. Ik blijf dus vrolijk tegen iedereen gedag zeggen, en ik krijg (maar misschien omdat men me beginnen te herkennen) steeds vaker een gedag terug. :)"

### Lindy Hop liefhebber?

Marjoleine heeft een grote wens, waarvan ze hoopt die in de toekomst ook te kunnen vervullen. "Mijn grootste hobby is 'Lindy Hop', een swingende dans uit de jaren 20-30. Hier in de buurt wordt dat nog niet aangeboden, maar mocht ik een danspartner in deze regio vinden die dit ook kan, dan lijkt het me heel leuk om dit op te starten! Want als iets verbindend en vrolijk is, dan is dat het!"

## Verhuizen: 'Een nieuw begin' of 'onverwachte leegte'?

Verhuizen is een ingrijpende gebeurtenis die ons leven op verschillende manieren beïnvloedt. Naast de praktische aspecten, zoals inpakken, verhuishagens regelen en wennen aan een nieuwe omgeving, brengt verhuizen vaak ook emotionele uitdagingen met zich mee. Een van die uitdagingen is het gevoel van eenzaamheid. Laten we eens dieper ingaan op dit onderwerp.

### Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid is een gevoel van isolement of alleen zijn. Het is een subjectief gevoel dat kan variëren van persoon tot persoon. Zelfs mensen die omringd zijn door anderen kunnen zich eenzaam voelen als ze geen verbinding ervaren. Dit gevoel kan op elk moment voorkomen, ongeacht leeftijd, geslacht of achtergrond.

### Eenzaamheid bij een verhuizing

Gek genoeg begint het gevoel van eenzaamheid vaak al voorafgaand aan een verhuizing. Het vooruitzicht om de verbinding met mensen te moeten verbreken, kan voor velen een bedreiging vormen. Zo kun je ook bij een dreigende scheiding al de eenzaamheid voelen die je te wachten staat. Het besef dat je je vertrouwde omgeving achterlaat en nieuwe relaties moet opbouwen, kan eenzaamheid versterken.

Er zijn verschillende redenen waarom iemand zich eenzaam kan voelen tijdens een

verhuizing: omdat je alleen woont of door de verhuizing weinig sociale contacten meer hebt. Of je mist de mensen om je heen die je begrepen en nu door de verhuizing niet meer dicht bij je zijn. Als je het lastig vindt om nieuwe contacten te leggen kan dit na een verhuizing juist extra moeilijk zijn om deze contacten weer te maken. En als je kampt met geestelijke gezondheidsproblemen als depressie of angst wordt het een uitdaging om sociale verbindingen te onderhouden.

### Wat is eenzaamheid?

Hoe kun je omgaan met eenzaamheid tijdens en na een verhuizing?

- Zoek sociale contacten
- Blijf in contact met vrienden en familie
- Professionele hulp
- Onderhoud lichamelijke gezondheid
- Maak tijd vrij voor jezelf

### Tot slot

Verhuizen kan eenzaamheid met zich meebrengen, maar het biedt ook kansen voor nieuwe verbindingen. Het is belangrijk om open te staan voor sociale interactie en tijd te nemen om te wennen aan je nieuwe omgeving. Eenzaamheid is een normaal gevoel, maar als het chronisch wordt, is het essentieel om steun te zoeken. Vergeet niet dat je niet alleen bent in dit proces en dat er altijd mensen zijn die bereid zijn om te luisteren en te helpen.

## Verhuizen: 'Een nieuw begin' of 'onverwachte leegte'?

Verhuizen: het is een levensgebeurtenis met een enorme impact.

Deze week delen wij het verhaal van Jan.

### Het interview met Jan

"Ik woon sinds een jaar in Twello", vertelt de 78 jarige Jan. "Het ging voor mij allemaal super snel," vult hij aan, terwijl hij uitkijkt over het vele groen van Twello.

"Ik dacht dat het een tijd zou gaan duren voordat ik een nieuwe woning zou krijgen, gezien de woningkrapte. Maar dat was dus niet het geval. Ik stond al lang ingeschreven, en toen ik in werking had gezet dat ik nu werkelijk wilde gaan verhuizen, kreeg ik al dit aanbod. In een periode van twee weken heb ik de woning bezichtigd, ja gezegd en ben ik verhuisd."

### Veel verzameld

Achteraf gezien was dit eigenlijk veel te snel voor Jan. "Ik had veel spullen verzameld door de jaren heen. Mijn hele schuur stond vol. Ik had van mijn vader geleerd om elk schroefje, ringetje of spijker op te rapen en te bewaren. "Dat is het begin van het kapitaal", zei hij dan..."

Zittend in zijn stoel bij het raam vertelt Jan verder: "Het was mijn hele leven dat ik daar heb opgebouwd op die plek. Over alles moest ik een beslissing nemen en mijn hobby moest ik na 50 jaar opgeven.

Ik had plannen voor de toekomst waar ik al veel materiaal voor had verzameld. Dit moest dus allemaal opgeruimd en uitgezocht worden. Dit wegdoen ging mij na aan het hart. Uiteindelijk hebben anderen dit voor mij gedaan, want ik kon het gewoon niet. Dit was psychisch erg zwaar voor mij."

### Geland

Vroeger woonde Jan buitenaf, nu in het dorp. Voorheen zeeën van ruimte, nu een flatje met 1 slaapkamer.

"Nu, na een jaar, kan ik zeggen dat ik een beetje geland ben. Ik ben helemaal van onderaf weer begonnen met het opbouwen van mijn sociale contacten. Ik maak af en toe een praatje met buurtbewoners. Ik heb eerst echt een poos de tijd nodig gehad om te landen, ik ben iemand die de kat uit de boom kijkt. Inmiddels kan ik zeggen: Ik zit op mijn plek. Ik heb een nieuw hobby-project gevonden waar ik mijn creativiteit in kwijt kan.

Het blijft uiteindelijk toch een aanpassing aan de nieuwe omstandigheden."



## Leven zonder eenzaamheid

Door mijn functie als voorzitter van de Ouderenvereniging Twello/Terwolde en ex-Zonnebloem vrijwilligster, werd ik gevraagd zitting te nemen in de kerngroep "Een tegen Eenzaamheid".

Terugkijkend op deze tijd, ben ik vooral mijn medeteamleden dankbaar voor hun kijk op het bijdragen van manieren om te proberen grip te krijgen gevoelens van eenzaamheid.

### Supermarkt

Als ik in een supermarkt iemand zie twijfelen tussen de aankoop van spinazie of witte kool, dan spreek ik haar of hem aan:

"Heb ik gisteren gegeten, heerlijk die witte kool met een spekje en een uitje. Fijn dat we in deze tijd zoveel keus hebben uit verse groentes hè?

Ik merk dan vanzelf wel of dit praatje welkom is of niet.

### Tuintje

Vroeger liep ik de mens voorbij die bezig was in zijn tuintje, nu zeg ik gewoon dat het er leuk uitziet met al die bloemen en dat frisse groen.

### Bedanken

Als ik zelf in de tuin bezig ben en dat mens komt voorbij die echt altijd alles beter weet, lach ik maar een beetje en bedank ik haar voor de goede raad.

### Hondenpoep

Blij ben ik niet als er weer eens een hond zijn behoefte doet op mijn pas aangeharkte stukje grond, maar ach... we hebben de laatste tijd zoveel regen dat spoelt vanzelf wel weer weg, toch?

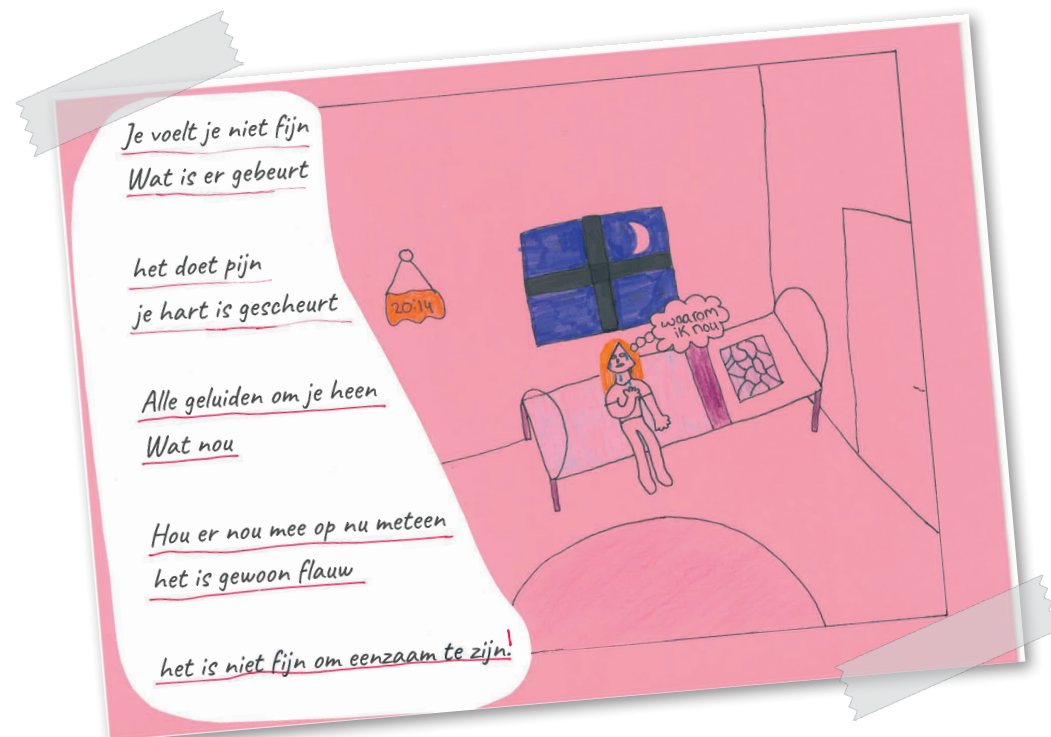
En dan aai ik de hond maar effe over zijn koppie. (Moet je wel mee oppassen want het is natuurlijk niet de bedoeling dat je met een tetanusspuit en een aantal hechtingen in het ziekenhuis op zoek gaat naar contacten!)

Dat doe ik dus, maar nu de andere kant: Ook u kunt als u zich alleen of eenzaam voelt deze dingen doen. Ga (met of zonder rollator) die drempel over en u zult merken dat er nog zoveel mensen zijn die wel tijd hebben voor een praatje, een groet of een glimlach.

En diegene die bij de supermarkt staat te dubben over witte kool of spinazie, sla die maar over, want dat ben ik.

Ik hoop dat u iemand tegenkomt die dit stukje heeft gelezen en er wat meedoet.

*Brenda Bolink*



Getekend en ingezonden door een leerling van CBS de Wingerd

## Eenzaamheid is niet zomaar op te lossen als in: 'Mijn stofzuiger is kapot.'

Ik kom uit een hechte familie. Op zondag kwam iedereen bij oma op de koffie, ooms, tantes, neven en nichten, meerdere generaties bij elkaar.

Voor de liefde ben ik verhuisd naar Nederland. Privé vond ik het zwaar omdat ik wel naar allerlei clubjes en sportactiviteiten ging, maar het leverde geen contacten op.

Echte vriendschappen opbouwen, dat viel tegen. Daar ligt vooral het gevoel van eenzaamheid. Inmiddels zijn we nog een keer verhuisd en daarna volgde ook nog een scheiding. En zo slopen gevoelens van eenzaamheid mijn leven in.

### Eenzaamheid voelt voor mij als falen

Ik denk dat het voor een ander lijkt alsof er iets aan mij mankeert. Zeker als ik vertel wat ik allemaal al ondernomen heb. Dat je zo veel pogingen doet en het amper contacten oplevert, zou de ander raar kunnen vinden. Die situatie wil ik liever niet ervaren. En ik wil ook niet dat iemand afspreekt uit medelijden. Wat ik ook niet zou willen is, dat de ander met allemaal voorstellen komt van activiteiten die ik nog meer zou kunnen doen. Dan krijg je zo'n gevoel van 'als je maar goed genoeg je best doet'. Of 'wie oogst die zaait'. Maar zo werkt het helaas niet.

### Schaamte

Ik voel me er schuldig over dat ik momenten van eenzaamheid ervaar. Een tijd geleden vertelde een vriendin dat ze het zo druk hebben met andere koppels.

En dat er nog weer een koppel was dat ook wilde afspreken en ze vond het eigenlijk te veel worden. Toen moest ik lachen. Ik zei tegen haar dat ik wou dat ik haar probleem had. Omdat ik hier mensen mis om mee af te spreken. Daar schrok ze heel erg van. Ze zei dat ze het vreselijk vond om te horen dat ik zo weinig contacten heb. Toen schaamde ik me dat ik hierover begonnen was.

### Ik wil het er niet over hebben.

Eenzaamheid is niet zomaar op te lossen als in: 'Mijn stofzuiger is kapot.' 'Vervelend, koop dan een nieuwe.' Als ik dit met iemand deel dan voelt het alsof je de vinger in de wond legt. Dat versterkt het slechte gevoel. Dan heb ik het er liever niet over.

*Ik zag er eerst een beetje tegen op om over mijn eigen eenzaamheid te praten. Voor mezelf neem ik mee dat ik echt niet de enige ben die eenzaamheid ervaart. Ik probeer het minder als iets negatiefs te zien. En ik hoop dat ik het toch wat makkelijker over dit onderwerp kan hebben.*

## De diepere laag van eenzaamheid

Zo aan de oppervlakte gaat het met mij allemaal oké. Ik heb een fijn gezin en werk waar ik veel voldoening uit haal. Maar toch zeurt er al een lange tijd iets van binnen... iets wat met momenten aandacht vraagt, mij een koud gevoel om het hart geeft. Een soort hartenpijn. En dit gevoel heb ik al die tijd netjes op een plank in de kast geparkeerd. Dit gevoel heeft te maken met mijn back-up plan.

### Verhuisd

Al vele jaren woon ik in mijn huidige woonplaats, altijd met de gedachte in mijn achterhoofd dat het een optie was om terug te keren naar mijn geboorteplaats. Tot de dag dat mijn oudste dochter de stap ging maken naar het voortgezet onderwijs. We schreven haar in en toen kreeg ik een soort van klap in mijn gezicht. Iets dat me zei dat ik toch echt eens reëel moest gaan doen, terugverhuizen, dat kon toch niet meer?! Ik kan de wortels van mijn gezin er niet meer uittrekken om terug te keren.

### Gevoel

Dat gaf mij zo'n eenzaam gevoel. Dat ik een stukje van mijn hart eigenlijk voorgoed moest achterlaten en loslaten. Dat stukje van mijn hart dat het zo fijn vindt om zomaar even bij iemand langs te kunnen gaan. Even bijkletsen of horen hoe het gaat, lekker op de bonnefooi bij iemand op de koffie. Zonder dat we daarvoor eerst onze agenda's hoeven te checken. Verbinding met een ander voelen zonder daarvoor een afspraak te moeten maken. Dat is voor mij een thuisgevoel en dat mis ik op de plek waar ik nu woon.

Het is nu tijd dat ik ga wortelen en deze plek met de mensen hier ga omarmen, want ik blijf hier en dat is nu mijn opdracht. Ik vind het lastig om met deze gevoelens om te gaan, en bespreek ze ook liever niet met een ander. Maar ik voel het wel en weet dat ik hier nu weer mijn eigen weg in moet vinden. En mijn verhaal delen via deze column is er daar één van.





## In gesprek met een betrokken inwoner

### Voel jij je wel eens eenzaam ?

Absoluut altijd!

Ik heb vaak het gevoel ik dat ik er niet bij hoor.

### Hoe uit zich dat ?

Dit zorgt voor angst, buikpijn, hoofdpijn, slecht slapen. Mijn lichaam reageert meteen op gevoelens van eenzaamheid. Je hebt weinig energie om dingen te doen. Zeker buitenshuis iets ondernemen kost veel moeite omdat het contact altijd haast eenzijdig van jou uit moet komen. Wederzijdse toenadering ervaar ik weinig. Je trekt jezelf terug en voelt jezelf somber en niet verbonden. Je ziet vanuit jouw wereld bij eenzaamheid niets meer positief. Alles kost moeite, vraagt aanpassingsvermogen en drukt spontaniteit weg. En je beeld over het leven verandert echt, je gaat heel anders tegen jouw leven aankijken.

### En hoe voelt dit?

Het voelt alsof ik er voor anderen niet ben en niet kan zijn als persoon. Want niemand ziet wie ik echt ben, ik tel niet mee in de maatschappij. Mijn binnenkant is niet zichtbaar. Die wil ik graag delen, maar voor mijn gevoel neemt niemand mij serieus. Als mens kan ik mijn verhaal niet vertellen, vind ik.

### Wat helpt jou?

Wat mij helpt is anderen vragen wat ze fijn vinden, welk soort contact past bij iemand. En daar probeer ik dan rekening mee te houden. Maar daarvoor moet je wel echt willen samenwerken met elkaar en daarvoor open staan. Het zou mij dan ook enorm helpen als anderen zich beseffen dat ook zij toenadering kunnen zoeken tot mij. Beiden moeten evenveel energie stoppen in elkaar kennen en in nieuwsgierigheid naar elkaar. Dat brengt verbinding en biedt een basis voor samenwerking.

Dit is voor mij nu wel een uitdaging. Maar het leven is mooi, ondanks de uitdagingen. Er is altijd een weg, altijd een andere mogelijkheid. Er is nooit een probleem zonder een oplossing.

Dus positief blijven is een belangrijk motto in mijn leven.

**EEN  
TEGEN  
EENZAAMHEID**



## Alleen tussen zoveel mensen om mij heen

Daar sta ik dan, tussen zoveel anderen.  
Iedereen lijkt zich goed te vermaken en er  
is voldoende stof om over te praten, maar  
ik voel mij toch alleen.

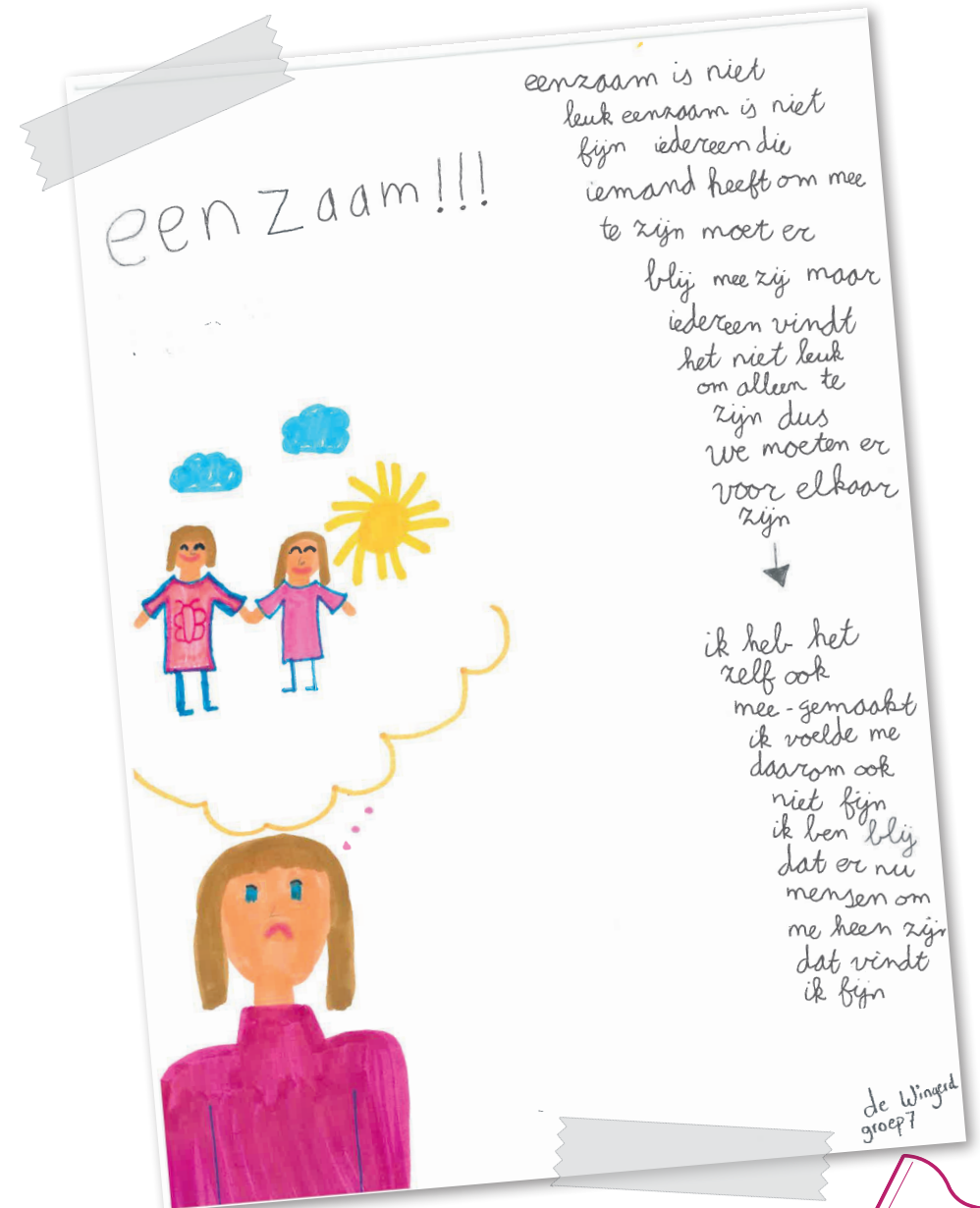
Er staan groepjes bij elkaar, de kring sluit  
zich steeds verder. En ik kom er buiten te  
staan, kijk letterlijk tegen de rug van een  
ander aan.

Niet in staat om het gesprek te voeren over  
de dagelijkse dingen van het leven. Dus  
ik sta er stil bij, niet in staat om iets van  
mezelf te kunnen geven.

Het liefst vlucht ik dan maar weg, weg  
van het gevoel dat ik geen verbinding kan  
maken.

Liever helemaal even alleen, dan het gevoel  
van eenzaamheid tussen zovelen

Getekend en ingezonden door een leerling van groep 7 CBS de Wingerd



## Sociale wezens

Iedereen zal het gevoel wel eens een keer ervaren hebben. Eigenlijk wil je er ver weg van blijven; het is een pijnlijk, leeg gevoel. Het voelt alsof je er niet mag zijn, of je er niet toe doet.

We zijn als mens, sociale wezens en willen graag verbondenheid ervaren met andere mensen. Het maakt dat je je gelukkig voelt. We kunnen niet goed omgaan met alleen zijn. Als kind kon ik me al alleen voelen. Op het schoolplein vond ik het moeilijk om contact te leggen. Uiteindelijk lukte het me altijd wel, maar gemakkelijk vond ik het niet. Bovendien hoorde dat toch ook niet; je was een muurbloempje.

Later in mijn leven herhaalde zich vaak ongeveer hetzelfde. Uitgaan vond ik spannend en regelmatig moest ik, door een vriendin overgehaald worden om mee te gaan. Maar ging ik niet, dan voelde dat direct weer zo alleen. Mijn broers en zusjes hielden van feestjes en verjaardagen en vonden het geweldig als er veel vrienden kwamen. Dat hoef ik niet, zoveel mensen om mij heen. Pas geleden heb ik tegen één van hen gezegd, hoe dat voor mij was. Hoe alleen ik me eronder voel. Hij was er stil en verwonderd van.

Ik zei dat ik me gelukkig voelde met hooguit één of twee goede vriendinnen. En

dat ik een kleine groep prefereer boven een grote.

Toen ik een relatie kreeg was ik dolgelukkig, want alleen zijn wilde ik toch zeker niet. Maar toen mijn man overleed, was het gevoel van alleen zijn echt heftig. Dat zijn van die tijden, die veel mensen zeker zullen herkennen.

Het is zo belangrijk, dat er mensen zijn die je een hand toesteken en je willen betrekken bij hun leven. Dat heb ik zeker ervaren, toen er met de kinderen ook problemen kwamen. Om daarover te kunnen praten met anderen geeft rust en inzicht. En het gevoel dat meer mensen tobben over allerlei relaties en je er niet alleen in staat.

Gelukkig heb ik altijd mensen kunnen vinden. Een goed gesprek kan me echt gelukkig maken. Maar die contacten zijn niet zo maar te vinden. Het heeft tijd nodig om anderen te vertrouwen en open te durven zijn.

Maar als het uiteindelijk lukt, dan is de moed en inzet die ik ervoor nodig heb gehad het dubbel en dwars waard!

## Eenzaam door overprikkeld brein

Ik voel me regelmatig eenzaam. Dit komt onder andere doordat mijn brein snel overprikkeld is. Alles wat ik hoor, zie en ruik heeft tijd nodig om verwerkt te worden en moet een plekje in mijn hoofd krijgen.

### Alle zintuigen staan aan

Wanneer ik een wandeling maak door het dorp ervaar ik het volgende; Met mijn ogen neem ik alles waar, wandelaars, fietsers, brommers, auto's, honden, katten en vogels en ondertussen let ik op waar ik loop.

Tegelijkertijd hoor ik alles; auto's rijden, gas geven, toeteren allemaal met hun eigen harde of minder harde geluid. Verder hoor ik gepraat, geschreeuw en gelach. Ook hoor ik de honden blaffen en vogels fluiten.

Daarnaast ruik ik de uitlaatgassen van de auto's en brommers, de hondenpoep, sigarettenlucht, chemische (deo) parfums en soms heerlijke bloemengeuren.

Dit samen bij elkaar is heel intensief en kan ik niet uitzetten in mijn hoofd. Dit kost veel energie en ik heb tijd nodig om dit allemaal te verwerken.

Elke prikkel die binnenkomt heeft een bepaalde boodschap en moet in het juiste vakje worden opgeslagen. Als hier te weinig tot geen tijd voor is en de prikkels blijven maar binnenkomen dan raak ik overprikkeld.

Dat is niet fijn, het geeft klachten; vermoeidheid, verminderde concentratie, slaapproblemen en snel overlopen van emoties. Om mezelf zo min mogelijk te overprikkelen trek ik mij terug en blijf veel thuis. Op openbare plekken afspreken is erg lastig omdat het daar een circus is van prikkels.

### Stilte opzoeken

Jammer...ik zou het zo graag willen dat ik dit wel kon, maar helaas.

Dit maakt dat ik mij best vaak eenzaam voel. Wat zou het fijn zijn als er in Twello een stilleruimte zou komen, de stilte is helaas niet meer vanzelfsprekend.

Stilte moet je opzoeken, drukte is er altijd om je heen.

JE VOELT JE NIET FIJN  
JE STAAT VAAK AAN DE ZIJLIJN

JE BENT VAAK ALLEEN  
EN ER IS NIEMAND OM JE HEEN

WAT MOET JE NOU  
HET IS NET ALSOF JE VASTZIT IN EEN TOUW

JE WORDT UITGELACHEN  
HET LIJKEN NET CODE VLAGGEN

IK WIL DAT HET STOPT  
EN IK WIL DAT HET WEER KLOPT

JE WORDT GEPEST  
EN DAARDOOR BEN JE VAAK GESTREST

NIEMAND DIE JE ZIET  
ZIEN JULLIE MIJ NIET

DIT GUN JE TOCH NIEMAND  
HET IS CONSTANT

de Wingerd  
groep 7

## Reactie op column Eenzaamheid

**Ik wilde even reageren op het stukje over Eenzaamheid in het Voorster Nieuws. Vrijwel alles herkende ik in de strijd tegen Eenzaamheid, omdat ik aan den lijve heb ondervonden dat Eenzaamheid niet zomaar op te lossen is. Eenzaamheid is niet iets technisch, niet zomaar op te lossen, omdat het niet zoiets is als "mijn stofzuiger is kapot"**

### Inzicht

Een tijd geleden kwam ik thuis na een jaar opname in een psychiatrische kliniek, klaar voor de start om opnieuw te beginnen, zeer doordrongen van het feit dat structuur aanbrengen in je leven een must is maar ook het kennen van je eigen behoeftes aan activiteiten en het liefst ook wat nieuwe contacten in directe omgeving om samen iets te ondernemen.

Ik kwam erachter dat wat ik vroeger dacht (het ligt vast aan mij), helemaal niet klopt. Want het ligt er vooral aan hoe je het bekijkt; of je inzichten hebt vergaard in de zoektocht, en de vraag wat leverde het wel op! Over het algemeen genomen heeft iedereen zijn eigen leven, familie, vriendenkring, werk en sport. Door de hedendaagse hectiek en vele mogelijkheden tot vrijetijdsbesteding is ieders agenda eigenlijk vrijwel vol.

En als je dan goed elkaars agenda doorneemt word het een heel gepuzzel om daar nog een gaatje te vinden voor elkaar. Een week zit zo vol en de tijd vliegt...

Ik kwam uiteindelijk tot dit besef en besloot daarom om het los te laten: het is zoals het is, ik kan het niet veranderen, heb er alles aan gedaan, dus accepteer het.

### Maar wat is er wel?

Bestaande vriendschappen hebben zich verdiept. Hoe waardevol is dat; veel meer dan 10 nieuwe oppervlakkige contacten. Ik ga zelf in de buurt vaker op de koffie of thee, of kom onderweg met wandelen spontaan mensen tegen om samen verder te gaan. Ook een oppervlakkig praatje is gezellig. Ik kijk nu ook heel realistisch naar de situatie, uit mijn gevoelens, zoek naar mogelijkheden. Pak dingen aan.

### En als iets niet lukt?

Dan houdt het op maar heb ik er wel alles aan gedaan. Dat maakt het gevoel van eenzaamheid dragelijker; het is niet weg, maar geaccepteerd en geïntegreerd.



## Mijn muren

Mijn muren zie ik elke dag weer.  
Al vroeg staan ze op, gelijk met mij.  
Ze vragen dan niet of ik goed heb geslapen.  
Laten mij net zo lang wachten tot ik denk  
“Nu gaat het niet meer”.  
Dan verlaat ik mijn muren en vertrek naar  
mijn veilige haven.  
Daar voel ik mij thuis, veilig onder moeders  
vleugels.

Tot de dag dat ik het alleen moet doen met  
mijn vier muren.  
Langzaam probeer ik vast te leren om  
samen met hen te leven.  
Mijn muren die vaak op mij af komen en bij  
binnenkomst nooit zullen zeggen:  
“Heb je weer een klote dag gehad? Ik zie  
het aan je”.

Gelukkig is het nog niet zover en ben ik  
dankbaar voor elk moment samen met  
haar.



## Alleen en niet eenzaam

Deze zomer heb ik een pelgrimstocht  
gelopen. Voor het grootste deel alleen. En  
het was een geweldige ervaring. Ik had tijd  
om lekker te wandelen. Tijd om te genieten  
van de natuur. Momenten om na te denken  
over wat ik belangrijk vind in het leven. Tijd  
voor mezelf. Heerlijk. Ik heb er voor gekozen  
om alleen te gaan. Dagelijks had ik contact  
met het thuisfront. Ik kon mijn verhalen kwijt.  
Zowel via beeldbellen als via een blogje dat  
ik op een bekende reis-app bijhield. Het was  
fantastisch.

### Alleen en eenzaam

Het gaat niet altijd zoals bij mij. Mensen  
hebben niet altijd de luxe om bewust te  
kiezen. Soms overkomt het je. Je verliest  
mensen om je heen. Dan sta je alleen. En  
niet iedereen heeft een omgeving waarmee  
je (een deel van) dat alleen-zijn opheft zodat  
je niet vereenzaamt. Dat is pijnlijk. Dat levert  
veel verdriet op. Stil verdriet. En daardoor  
vaak ook een heel pakket aan klachten. Zowel  
psychisch als lichamelijk.

### Niet alleen en toch eenzaam

En dan heb je ook nog de situatie dat je wel  
veel contacten hebt, maar dat je je toch  
eenzaam voelt. Je praat wel met mensen,  
maar het voelt niet als contact. Er is geen  
échte klik. Of je barst van de Facebook-  
vrienden, maar zit ondertussen alleen op  
de bank naar de herhaling van een serie te  
kijken. Een serie die je al voor de vijfde keer  
ziet...

Het lijkt anders dan “alleen en eenzaam”,  
maar ondertussen...

### Weg van eenzaamheid

Hoe kom je nu uit die ongewenste eenzame  
situatie? Want er is geen mens die streeft  
naar het negatieve gevoel van eenzaamheid.  
Althans ik ken ze niet.

Het begint met het maken van contact.  
Dat kun je zelf doen. Ga er op uit. Best  
een beetje eng soms. In contact treden  
met vreemden. Mensen die je niet kent.  
Tegelijkertijd is dat wel de stap die je moet  
durven maken. En weet: ook dat de grootste  
vrienden zijn ooit onbekenden van elkaar  
geweest! In de gemeente Voorst zijn er daar  
ook mooie plekken voor, de zogenaamde  
ontmoetingsplekken. Plekken waar mensen  
elkaar ontmoeten en samen dingen doen.  
Van samen koffie drinken, via samen kaarten,  
bewegen en zingen tot samen koken. En daar  
gebeuren mooie dingen. Je spreekt mensen.  
Je leert mensen kennen. Vriendschappen  
worden geboren. Het begint met het leggen  
van contact. En wie weet ga je naar een  
situatie waarbij je “alleen maar niet eenzaam”  
wordt. Of misschien word je zelfs “niet alleen  
en niet eenzaam”. Ik wens het écht iedereen!  
O ja, mocht je iemand kennen waarbij deze  
stap wellicht ook zou helpen? Ga dan een  
keer samen!

*Peter Wormskamp*  
**Wethouder sociaal domein**  
**Gemeente Voorst**

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Lined writing area on page 56.

Lined writing area on page 57.



Lined writing area for page 58.

Lined writing area for page 59.



