



OPNIEUW
VERBINDEN

**Niemand wil
eenzaam zijn**



Mens en Welzijn
Voorst



WELZIJN
LOCHEM

Colofon

Dit boekje is ontwikkeld binnen het project
Opnieuw Verbinden.

Opnieuw Verbinden is een domeinoverstijgend samenwerkingsverband in de gemeente Lochem. Het project is in 2019 tot stand gekomen en richt zich op het versterken van de samenwerking tussen zorg- en welzijnsprofessionals en op de samenwerking met inwoners rondom het thema eenzaamheid. Het project wordt mogelijk gemaakt met subsidie van ZonMw.

Hoofdaanvrager/uitvoerder: Welzijn Lochem

Consortiumpartners: Gemeente Lochem en ZorgSamen

Kerngroeppartners: Inwoner(s) uit de gemeente Lochem, 't Baken, Marga Klompé, HOOG en Concordia Thuisbegeleiding
Voor de regionale samenwerking is samengewerkt met Mens en Welzijn Voorst en Welzijn Brummen.

Tekening voorzijde: gemaakt door Lili van Openbare Basisschool De Branink in Lochem

Uitgave: september 2025

Vormgeving: Thumbs Up

Mens en Welzijn Voorst

www.mensenwelzijnvoorst.nl

0571 27 90 90

Welzijn Lochem

www.welzijnlochem.nl

0573 29 70 00

@ Mens en Welzijn Voorst en Welzijn Lochem
Niets uit deze uitgave mag zonder toestemming worden gebruikt.



Voorwoord

Voor jou ligt een boekje met persoonlijke verhalen, gedichten en tekeningen over eenzaamheid. Het boekje is geschreven door inwoners uit de gemeente Voorst en de gemeente Lochem. Twee gemeentes die het belangrijk vinden om het thema eenzaamheid bespreekbaar te maken en samen te werken in de aanpak van eenzaamheid.

Iedereen voelt zich wel eens eenzaam of alleen. Eenzaamheid komt veel voor. Wat eenzaamheid is, hoe het voelt en wat het met je doet is voor iedereen anders. Ieder mens heeft een eigen verhaal. Het is belangrijk om ze te delen.

Ook ik ben bekend met gevoelens van eenzaamheid. Op de middelbare school, tijdens het adoptieproces van mijn drie zonen en ook later tijdens mijn scheiding. Op die momenten voelde ik me alleen en vaak niet begrepen door mijn omgeving. Contact zoeken met lotgenoten heeft mij altijd geholpen. Het delen met mensen die hetzelfde voelen en ervaren helpt.

Dat is wat we met dit boekje ook willen doen. Delen over gevoelens van eenzaamheid.

Wij zijn gaan luisteren naar verhalen van inwoners en hebben ze voor jou verzameld en opgeschreven. Sommige van de

verhalen zijn anoniem en bij anderen staat de schrijver er wel bij vermeld. We willen met dit boekje zoveel mogelijk inwoners in de gemeente Voorst en Lochem bereiken, zodat we ons samen meer bewust worden van de betekenis van eenzaamheid. Dat we het vaker leren zien en er meer over gaan praten.

Het is daarom een zwerfboekje geworden. We hopen dat met dit boekje de verhalen gaan zwerven van inwoner naar inwoner. Help je ons mee met dit boekje doorgeven?

Ik wens je mede namens mijn collega's Susan Pelskamp, Joy Broekema, Lisa Krol en Kees Damhuis veel leesplezier en vooral veel mooie en open gesprekken toe over eenzaamheid.

Hartelijke groet,

Mira Bombeld

Projectleider Opnieuw Verbinden.

Mijn stilte

Toen mijn moeder overleed, was ik achttien. Te jong, te overweldigd om echt te begrijpen wat er met me gebeurde. In die tijd voelde ik vooral leegte. Een stilte die niemand leek te horen. Pas jaren later besepte ik dat die leegte een naam had: eenzaamheid.

Het is gek, want ik had veel lieve mensen om me heen. Familie, vrienden en kennissen die echt hun best voor me deden. Heel bijzonder en waardevol. Maar toch voelde het alsof ik alleen op een eiland zat, ver van iedereen vandaan. Ik deelde mijn verdriet met niemand. Niet bewust, omdat ik dat niet wilde, maar omdat ik niet kon. Ik was bang dat als ik me echt openstelde, ik nóg iemand zou verliezen. Dus ik bouwde muren. Onzichtbare muren die me beschermden, maar ook opsloten.

Elke dag deed ik alsof alles oké was.

Lachte wanneer dat van me werd verwacht. Maar vanbinnen liep ik vast. Het leven ging door, maar het pijnlijke verdriet, en het gevoel van eenzaam zijn, bleef aan me hangen. Op een gegeven moment kon ik gewoon niet meer. De pijn werd te groot. En toen, eindelijk, durfde ik hulp te zoeken. Een stap waar ik lang over heb gedaan, maar die alles veranderde. Ik leerde praten. Voelen. Rouwen, zonder mezelf te verliezen. Ik kon mijn gedachtes en gevoelens weer delen met de mensen om me heen.

Die eenzaamheid draag ik nog bij me, als een litteken. Maar het herinnert me ook aan mijn kracht. En aan de liefde voor mijn moeder. Aan het belang van echt contact; met anderen, en met mezelf.

Wendy Goodin

**Wethouder Sociaal domein
Gemeente Lochem**

Gedicht

Hij vliegt hoog in de lucht
kopje naar beneden
speurende ogen
hij zoekt...
eten ergens
een patatje
of ander lekkers
of hij zoekt
andere meeuw
die ook alleen is
samen zie je meer
en kun je meer
Het leven alleen
zo hoog daarboven
geeft wel een kijk
op alles beneden
een overzicht
en alleen dan zie je
denk je na
wat gebeurt
er beneden veel
het is er druk
te druk
alleen maar kijken
op stille hoogte
of stil hoekje
het is een manier
van leven
in de luwte

Menno

8 april 2025



“Eenzaamheid voelt als een klap. Dan ben je even verdwaald in het leven.”

Voor Frans (78) begon dat gevoel na het stuklopen van een relatie in 2017. Hij was net verhuisd, kende weinig mensen. “Wat moet ik nu met mijn leven?” vroeg hij zich af. Alleen zijn bleek ingewikkelder dan gedacht – niet alleen de praktische zorg voor jezelf, maar vooral emotioneel. Inmiddels gaat dat beter. Toch blijft er iets schrijnen: het verlangen naar nabijheid en intimiteit. “Dat gemis gaat niet weg, na drie verbroken relaties.”

Frans heeft een breed netwerk en ontmoet regelmatig mensen. Hij doet moeite voor contact, maar vindt het verwarrend dat het op relationeel vlak steeds niet lukt. “Soms snap ik niet waarom het me niet lukt,” zegt hij. “Maar dat gevoel waait ook weer voorbij. Ik weet ook: eenzaamheid hoort bij het leven, zoals de dood erbij hoort.”

Zijn jeugd bracht hij door in een groot, traditioneel gezin. Liefdevol, maar stil. Verdriet werd niet uitgesproken, pijn niet benoemd. Hij voelde zich vaak ‘anders’, sensitiever en zoekende. Alsof hij ergens buiten viel, al zei hij tegen zichzelf dat hij er natuurlijk gewoon bij hoorde. “Ik lach veel, ben toegankelijk. Maar van binnen kan het ook stil zijn. Ik loop te lachen, maar ik kan wel huilen.”

In de loop van zijn leven kwamen er meer momenten van eenzaamheid. Op zijn 38e kreeg Frans een burn-out.

Hij werkte keihard, was leidinggevende, stond altijd ‘aan’. Tot het niet meer ging. Negen maanden duurde het herstel. Zijn werkgever hielp hem erdoor, en daarna begon hij voor zichzelf. “Nooit meer verzuimd.” Het zelfstandig ondernemerschap gaf hem structuur, betekenis en erkenning. Diezelfde wilskracht gebruikt hij nog steeds als hij zich eenzaam voelt. Hij stelt zichzelf opdrachten: wandelen, tuinieren, gezond eten, mensen opzoeken. “Stilzitten werkt niet voor mij. Dan word ik onrustig. Ik wil nuttig zijn.”

Via een bijeenkomst in de bibliotheek kwam hij in contact met Welzijn Lochem. De cursus POWER Veerkracht op Leeftijd bracht hem veel. Vriendschappen ontstonden, en vooral de mannenclub werd een anker. “Daar kunnen we praten. Echt praten. Over alles.” “Alleen leven is niet alleen maar leeg,” zegt hij. “Ik heb geleerd om van mezelf te houden. Om tevreden te zijn met wie ik ben. En om te genieten van kleine dingen. Goed eten, goede wijn. Mensen verwelkomen in mijn huis. Dan kook ik, maak ik het mooi. Dat geeft me vreugde. Na gedane arbeid is het zoet rusten.”

De worsteling is er soms nog – de twijfel of een vriendschap genoeg is, als het verlangen naar meer blijft knagen. Maar hij leeft. Met discipline, met openheid, met warmte. En misschien nog wel het meest: met een groot hart voor de mensen om hem heen.



*Getekend en ingezonden door een leerling van
Openbare Basisschool De Branink in Lochem - groep 7*



Eenzaamheid; het sluipt naar binnen, stil en zacht

Eenzaamheid hoort bij het leven,
Zelfs als je niet alleen bent,
Het sluipt naar binnen, stil en zacht,
Wanneer je thuis komt, zonder klankbord.

Twaalf jaar alleen, een zorgende ziel,
Vijf jaar voor een geliefde gezorgd,
Met een kind aan je zijde,
Na zijn vertrek, de eenzaamheid kwam.

Niet zielig, slechts een deel van het
bestaan,
Kinderen, kleinkinderen en vrienden bieden
steun.
Zonnige dagen brengen hoop,
Grijze dagen houden je vast in bed.

Muziek vult de lege ruimte,
Troost in melodieën gevonden,
Adviezen van het ziekenhuis,
Om jezelf te blijven, ondanks het verlies.

Toneelgroep en buurtvereniging,
Een gevoel van erbij horen,
Een plek om samen te komen,
Een wens voor meer nabijheid.

De buurt, een steunpilaar,
Lang gewoond, veel steun ontvangen,
Vrijwilligerswerk bracht kracht,
Anderen helpen, een doel gevonden.

Liefdesverdriet!!

Het is een maandagochtend in april,
wanneer ik wakker schrik van het geluid
van mijn wekker. Heel kort ben ik het
vergeten, weet ik even niet waar ik ben
en welke dag het is, totdat het gevoel van
misselijkheid en paniek me overvalt. Ik
voel mijn hart luid in mijn lichaam bonzen
en moet mijn best doen mijn ademhaling
onder controle te houden. Dit gevoel is niet
nieuw en overvalt me al dagenlang elke
ochtend maar soms ook onaangekondigd.
Het is liefdesverdriet.

Ik herinner mij de avond dat het eindigde
en ik midden in de nacht in mijn eentje
op de bank zat terwijl iedereen sliep. Het
besef dat niemand wist hoe slecht het met
mij ging en iedereen heerlijk lag te slapen
vond ik heel raar.

Maar ondanks dit gaat het leven om mij
heen wel gewoon door. Ik ben namelijk ook
een 19-jarige studente die nog dringend
haar studiepunten moet halen om over te
gaan.

Bij mij kwam er ook steeds meer het besef
dat er eigenlijk maar weinig mensen zijn
die het volledig begrijpen omdat ze zelf
niet echt zoiets hebben meegemaakt, ik
schaamde me er ook voor. Daarom ging ik
er steeds wat minder over praten. Maar
dat betekende niet dat ik er niet 24/7 mee
 bezig was, niet elke nacht terwijl iedereen
sliep heb gehuild niet wetend wanneer

dit gevoel over zou gaan. Het nare gevoel
ging niet weg en om de zoveel tijd hield ik
het niet meer en barstte ik in tranen uit. Ik
had het idee dat ik de enige was die zoiets
had meegemaakt en al helemaal op mijn
leeftijd.

Totdat ik wat later, toen ik er met
leeftijdsgenoten over ging praten achter
kwam dat zoiets veel vaker voorkomt dan
je denkt. Ik vond het fijn om met veel
mensen erover te praten. En vond ook veel
steun bij verschillende mensen waar ik het
helemaal niet van had verwacht.

Er zijn een hoop dingen veranderd. Het
doet nog steeds ongelofelijk veel pijn
maar het is minder heftig en dragelijker
geworden. Wat ik nu wel weet is dat tijd
het scherpe gevoel minder heftig maakt,
dat dat gevoel van eenzaamheid er ook bij
hoort en dat er veel mensen zijn die zich
in dit gevoel kunnen verplaatsen door een
soortgelijke situatie en dat erover praten
of op zijn minst een luisterend oor van
iemand, zo enorm oplucht!

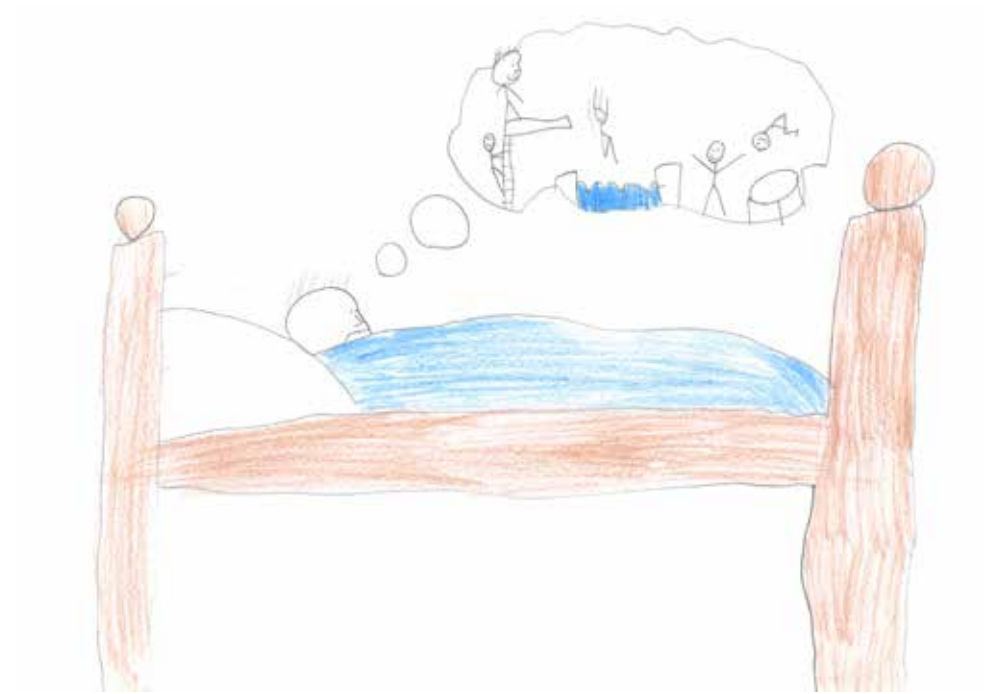
Soms voelt het alsof je er helemaal alleen
voor staat, maar juist dan is het belangrijk
om te weten dat je niet de enige bent.



EENZAAMHEID

Eenzaamheid is een gevoel
Je voelt je alleen zonder doel
Een druk leven achter de rug
Maar die tijd komt niet meer terug
Daar moet je niet in blijven hangen
Anders rest alleen het verlangen
In ieder dorp zijn er activiteiten genoeg
zeker in onze streek,
soms vind je het te vroeg, je moet nog veel
verwerken.
Al laat je dat niet merken
Maar stap in het leven
Er is nog veel te beleven
Sluit je ergens bij aan
Anders blijf je alleen staan
Mens en Welzijn doet zijn best
Het is jouw eerste stap die nog rest
Als je dat eenmaal hebt gedaan
Hoef je niet meer alleen te gaan
Je hoort dan weer ergens bij
Daardoor word je vanzelf weer blij
Je bent ook de enige niet
Er zijn veel mensen met verdriet
Dus, alleen met elkaar
Spelen we dit klaar !!

Louise Kapiteijn



*Getekend en ingezonden door een leerling van
Basisschool de Bargeweide Eefde*



Hoe gaat het nu met jou?

In gesprek met een moeder over haar zoon met autisme

Ze vertelt over haar gevoelens van eenzaamheid in dit aspect van haar leven.

Hoe mensen die haar kennen niet vermoeden dat ze gevoelens van eenzaamheid zou kunnen hebben. Want ze heeft toch een fijn gezin, een mooie baan, vrienden en alles lijkt heel goed te gaan in haar leven.

Maar toch zijn daar gevoelens van eenzaamheid, omdat het zo lastig is om je gevoelens met een ander te delen die niet het zelfde ervaart. En hoe je dan steeds meer afstand gaat nemen, verder wegkruipt, je voelt onmacht en weet niet wat je moet zeggen om een ander duidelijk te maken dat het niet goed met je gaat, jij je eenzaam voelt en om aan te geven wat je nodig hebt.

Je probeert het wel maar je blijft het gevoel houden niet te worden gehoord.

Er is veel aandacht voor haar zoon en hoe het met hem gaat, maar nauwelijks voor hoe het voor haar, als ouder is.

Zelf geeft ze aan dat het voor haar heel fijn zou zijn geweest wanneer ze in die eerste periode haar gevoelens en ervaringen had kunnen delen met een andere ouders met een kind met autisme.

Om zo erkenning en herkenning te kunnen ervaren en waardoor ze zich gesteund had kunnen voelen.

Ze vervolgt dat het ongemerkt heel snel kan gebeuren dat je in een fuik terecht komt, doordat je je steeds meer gaat afsluiten van anderen en je daardoor steeds eenzamer gaat voelen.

Haar advies is dan ook om het niet zo ver te laten komen en te beginnen met aan jezelf toe te geven dat jij je eenzaam voelt. En daarna tegen mensen in jouw omgeving, waar dat kan, open te vertellen hoe het nu echt met je gaat. Zo blijf je stap voor stap in verbinding en contact met jezelf en de mensen bij wie jij je veilig en vertrouwd voelt. En wordt het gevoel van eenzaamheid minder.

Een leven vol stappen en veerkracht

Jan* (83) woont al zijn hele leven in hetzelfde dorp. Opgegroeid met drie oudere zussen, kijkt hij terug op een fijne jeugd. Na de ambachtsschool werkte hij 43 jaar bij een lokaal bedrijf. Hij trouwde, kreeg drie dochters en inmiddels zes kleinkinderen. Eén van hen woont aan de andere kant van de wereld en een ander doet op hoog niveau aan mountainbiken. De reizen door Europa om haar aan te moedigen behoren tot zijn mooiste herinneringen.

Negen jaar geleden overleed zijn vrouw, na een langdurige ziekteperiode van vijftien jaar. Ze had ernstige astma, epilepsie en later ook Alzheimer. Het waren zware jaren, waarin hij zich vaak eenzaam voelde. Toch vond hij steun bij zijn kinderen. Ook bij de vrouw van de huisarts vond hij een luisterend oor. "Iedereen beleeft zulke periodes anders," zegt hij. "Maar wandelen hielp mij enorm."

Na het overlijden van zijn vrouw voelde hij verdriet, maar ook een soort verlossing. Hij moest zijn leven opnieuw inrichten, maar vond daarin zijn ritme. Hij wandelt nog steeds veel, soms lange afstanden met een wandelmaatje. Ook liep hij al meer dan dertig keer de Vierdaagse. Hij bezoekt het dorpshuis voor koffie of een film. Hij voelt zich niet eenzaam.

Toch was het niet vanzelfsprekend om weer onder de mensen te komen. "Je moet je positief openstellen voor andere dingen," zegt hij. "Ook ik moest een drempel over. Maar je moet niet achter de geraniums gaan zitten." Een praktische tip die hij meegeeft: laat de radio en een lamp aan als je weggaat. "Dan is het huis niet zo stil en donker als je thuiskomt."

Hij woont nog in een eengezinswoning met tuin, maar zou graag kleiner willen wonen. Helaas is dat lastig te realiseren. Toch blijft hij actief en betrokken. Wekelijks bezoekt hij zijn dochter in de buurt, doet kleine klusjes en blijft in beweging.

Aan het eind van het gesprek wijst hij trots naar een teamfoto van zijn kleinzoon, die op hoog niveau volleybalt. "Sport zit in de familie," zegt hij met een glimlach. En met zo'n energieke opa is dat niet moeilijk te geloven.

** Jan is een fictieve naam*



Golven van eenzaamheid

“Ik was 22 toen ik trouwde,” begint Anna* (83) haar verhaal. Het leven leek een gezamenlijke reis te worden met haar man Henk, maar het liep anders. “Henk werd ziek, en ondanks alles bleef hij me steunen. Zelfs in zijn ziekte hielp hij mij mijn leven te leven.” In 1975 overleed hij, veel te jong. Mevrouw bleef achter met twee jonge kinderen en een dementerende oom die bij hen in huis woonde. “Dat waren tropenjaren. Dag en nacht heb ik gewerkt. En dan ook nog de kinderen opvoeden.”

Na deze zware periode vond ze houvast in de kerk. Ze volgde cursussen, voerde gesprekken en kreeg ruimte om zich te ontwikkelen. Maar het verlies bleef voelbaar. Toen haar moeder in 1995 overleed, viel ze in een diep dal. “Ik was zó gewend om te rennen en te draven. En ineens viel dat allemaal weg. Ik had me nooit gerealiseerd hoe stil het dan wordt.”

De eenzaamheid sneed diep. “Voor een ander kon ik alles regelen, maar voor mezelf? Ik durfde niemand meer te bellen.” Vooral in het weekend voelde ze zich verloren. Ze herinnert zich een schrijnend moment, drie weken na Henks overlijden. “Ik ging naar de verjaardag van zijn beste vriend. Ik had me erop verheugd. Maar toen ik binnenkwam, viel het ijsig stil. Ik voelde me zó teveel.”

Toch waren er ook keerpunten. Haar zoon confronteerde haar drie jaar na het overlijden van haar moeder. “Hij werd boos. ‘Ga nou eindelijk die boeken lezen waar je altijd over praatte,’ zei hij. En toen ging er een knop om.” Ook een jonge predikant hielp haar, niet met medelijden, maar met een directe opmerking: “Mens, wat is het hier koud. Trek eens wat anders aan.” Dat luchtte op.

Ze heeft geleerd dat pijn en eenzaamheid golvend zijn. “Het loopt met je mee.” En dat delen helpt. “Als jij je kwetsbaar opstelt, durven anderen dat ook. Dan ontstaat er echt contact.” Ze vond steun in haar geloof en in de gemeenschap van de kerk. “Van daaruit leef ik. Het geloof heeft me altijd gedragen.”

Tegelijkertijd blijft afhankelijkheid moeilijk. “Ik probeer alles eerst zelf. Hulp vragen? Dat is lastig.” Maar ze weet ook: verbondenheid is essentieel. “Je kunt van alles, als je de ondersteuning hebt van een ander.” En misschien wel het belangrijkste: “Je moet iets hebben om naar uit te kijken. Een etentje, een uitje. En vooral: een beetje gein in het leven. Anders hou je het niet vol.”

** Anna is een fictieve naam*



*Getekend en ingezonden door een leerling van
Openbare Basisschool De Branink in Lochem - groep 7*



Zonder drugsgebruik was ik nooit eenzaam geworden...

Ik ben een gezellige, sociale jongen

Heb een leuke vriendengroep en ouders waar ik altijd op terug kan vallen

Toch kwam ik in een situatie terecht waarin ik mij heel erg eenzaam heb gevoeld.

Het begon met een beetje gebruik, een beetje werd meerdere dagen per week, toen eindigde mijn relatie met het gevolg dat ik elke dag ging gebruiken.

Mijn leven draaide alleen nog maar om leugens. Ouders die mij niet meer vertrouwden, vrienden die ik zelf niet meer vertrouwde.

Het enige contact dat er nog was, was met mijn "gebruikers vrienden". En dan ging het niet om het contact met hen, maar alleen om wanneer kan ik weer gebruiken.

Ik had het lang niet door, tot het moment dat ik zelf in zag dat ik verslaafd was. Toen realiseerde ik mij pas hoe eenzaam ik me wel niet voelde. Dat er niemand meer dichtbij mij kon komen en ik dit ook niet toeliet.

Maar gelukkig

Ben ik een gezellige, sociale jongen, Heb ik een stel goeie vrienden

En familie waar ik altijd op terug kan vallen.

En ben ik nu zonder drugs niet meer eenzaam!!

Een sprong in het duister

Een jaar geleden liep ik helemaal vast en voelde ik me eenzaam. Er was nogal wat gebeurd in mijn leven, voornamelijk negatieve dingen – althans, zo ervaarde ik het toen.

Het begon met het einde van een relatie, inclusief alle pijn en verdriet die daarbij komen kijken. Gelukkig kon ik terecht bij een familielid dat net was gaan samenwonen en haar woning nog niet had verkocht. Zo verhuisde ik naar Lochem. Dat was een grote stap, maar al snel vond ik een nieuwe baan. Alles leek geregeld, en ik hoopte op een frisse start.

Maar dat liep heel anders dan ik gedacht had. Vanwege mijn ziekte was ik erg snel vermoeid en ervaarde ik veel pijn, dus er was niet veel energie voor nieuwe initiatieven en ik wist ook niet waar ik zou kunnen beginnen. Je zou denken dat je terug kunt vallen op familie maar mijn moeder was kort daarvoor overleden en mijn vader was erg in zichzelf gekeerd. Vrienden in de omgeving lieten het afweten, een vriendin die zelfs had beloofd dat ik haar bruidsmisje zou zijn bij haar huwelijk, nodigde me niet eens uit voor het bruiloftsfeest. Ik voelde me depressief en dat leidde tot lusteloosheid, doemdenken en ook tot een probleem met regelmatig eten.

Toch wist ik dat ik ergens moest beginnen – hoe klein ook.

Mijn liefde voor dieren bleek uiteindelijk het beginpunt. Bij het pakketpunt in de buurt raakte ik in gesprek met de beheerder. Het klikte meteen, en toevallig vertelde ze dat ze niet altijd tijd had om haar hond uit te laten. Dat leek me wel wat. Samen wandelen met de hond bleek heerlijk, en via haar kwam ik in contact met een andere hondenbezitter die ook hulp zocht. Zij had fijne tips en we hadden leuke gesprekken – een soort sparringpartner werd ze.

En gek genoeg: als je weer iets te vertellen hebt, krijgt alles langzaam weer wat kleur. Via mijn werk kreeg ik contact met een collega met wie het klikte. We eten nu af en toe samen en delen interesses. Van het een kwam het ander, en dat gaf me nieuwe energie. Inmiddels ben ik ook lid van een muzikaal gezelschap, iets wat me veel plezier en verbinding brengt.

Mijn medische situatie is niet veranderd, maar door deze contacten voel ik me energiever en meer open voor nieuwe dingen. Ik ben klein begonnen, en dat heeft voor mij het verschil gemaakt. Daarom mijn tip voor anderen: kijk naar je interesses en zoek een klein initiatief/contact. Zo begon het bij mij ook. En ik ben dankbaar dat ik die weg ben ingeslagen.



Het verhaal van Margriet

In het leven van Margriet, afwijzing stond centraal.

Een ingewikkeld huwelijk, eenzaamheid als verhaal.

Ze sloot zich af, ging niet meer naar buiten, Boodschappen ver weg, snel wegschieten, niet fluiten.

Wat zou de ander denken, wat zou men zeggen?

Angst en onzekerheid, die haar dagen vergezellen.

Maar verandering kwam, niet zomaar, niet snel.

Een verhuizing naar Wilp, een nieuwe plek, een nieuw spel.

Daar vond ze haar draai, stap voor stap, Bezoeken aan de Inloop, mentale gezondheid als stap.

“Niet iedereen moet verhuizen,” glimlacht ze zacht.

Maar drempels overgaan, uit angst, dat is kracht.

Angst voor afwijzing, nog steeds aanwezig.

Maar trauma's verwerkt, angsten hanteerbaar, degelijk.

Bij de Inloop geraakt, door woorden van een ander.

Nu bespreekbaar maken, terugkomen, geen wandelaar.

Wat brengt de Inloop, wat geeft het haar? Herkenning, erkenning, gelijkgestemden daar.

Open praten, delen, elkaar begrijpen, Margriet wil helpen, taboes doorbreken, niet zwijgen.

Eenzaamheid, mentale klachten, durf de drempel over.

Bezoek de Inloop, of een andere plek, ontdek erover.

Een stapje zetten, dat is wat telt, Margriet hoopt, dat haar verhaal je helpt.



*Getekend en ingezonden door een leerling van
Openbare Basisschool De Branink in Lochem - groep 7*



Hoort eenzaamheid bij het leven?

Misschien wel.

Maar sommigen voelen het scherper,
vaker, dieper.

Ik was zo'n kind.

Op de basisschool voelde ik me thuis,
geborgen in de structuur, het dorp,
de warmte van mijn moeder.

Pas later, op de middelbare school,
werd ik me bewust van mijn anders-zijn.

Verlegen, gevoelig,
moeilijk aansluiting vinden.

Alsof je met z'n allen in het water dobbert
en ik langzaam van de groep wegdrijf.

Niemand zag het.

Van buiten was ik erbij.

Binnen voelde ik mij alleen.

Jaren later, toen ik uitviel op mijn werk,
kwam eindelijk de diagnose: ADD.

Het gaf duidelijkheid,
maar ook rouw.

Boosheid om wie niet keek,
spijt om wat ik niet wist.

Maar ook een omkeer.

In de zorg vond ik mijn plek.

Mijn gevoeligheid werd waardevol.

En nu,

nu ik mijn verhaal deel,
ontmoet ik anderen
die zich ook soms anders voelen.

Ik had iemand,
die mij echt zag.

Dat wil ik ook zijn voor een ander.

Want ieder mens verdient
een luisterend oor,
een plek om even niet alleen te zijn.

Laat mij helpen
de wereld
zachter te maken.

Het is klein, maar het is iets

Ik dacht dat eenzaamheid iets was voor als
je oud bent. Maar ik heb het al veel eerder
gekend. Lange tijd voelde ik me alleen,
eenzaam.

Toen ontmoette ik mijn partner. Wat een
verlichting bracht hij in mijn leven. We
vertrokken samen naar Frankrijk. Daar
hebben we, twaalf jaar lang, een fijne,
goede tijd gehad.

Toch kwamen we terug. Nederland trok
weer. Of eigenlijk: de stilte trok. We wilden
rust, en vonden die in de gemeente
Lochem.

Maar misschien is het nu te stil geworden.

We hebben nauwelijks nog contact met de
mensen uit Frankrijk. Echte vrienden zijn
in de loop der tijd verdwenen. Familie is er
wel, maar het contact is schaars. Met de

buren is het vriendelijk, maar eenzijdig.

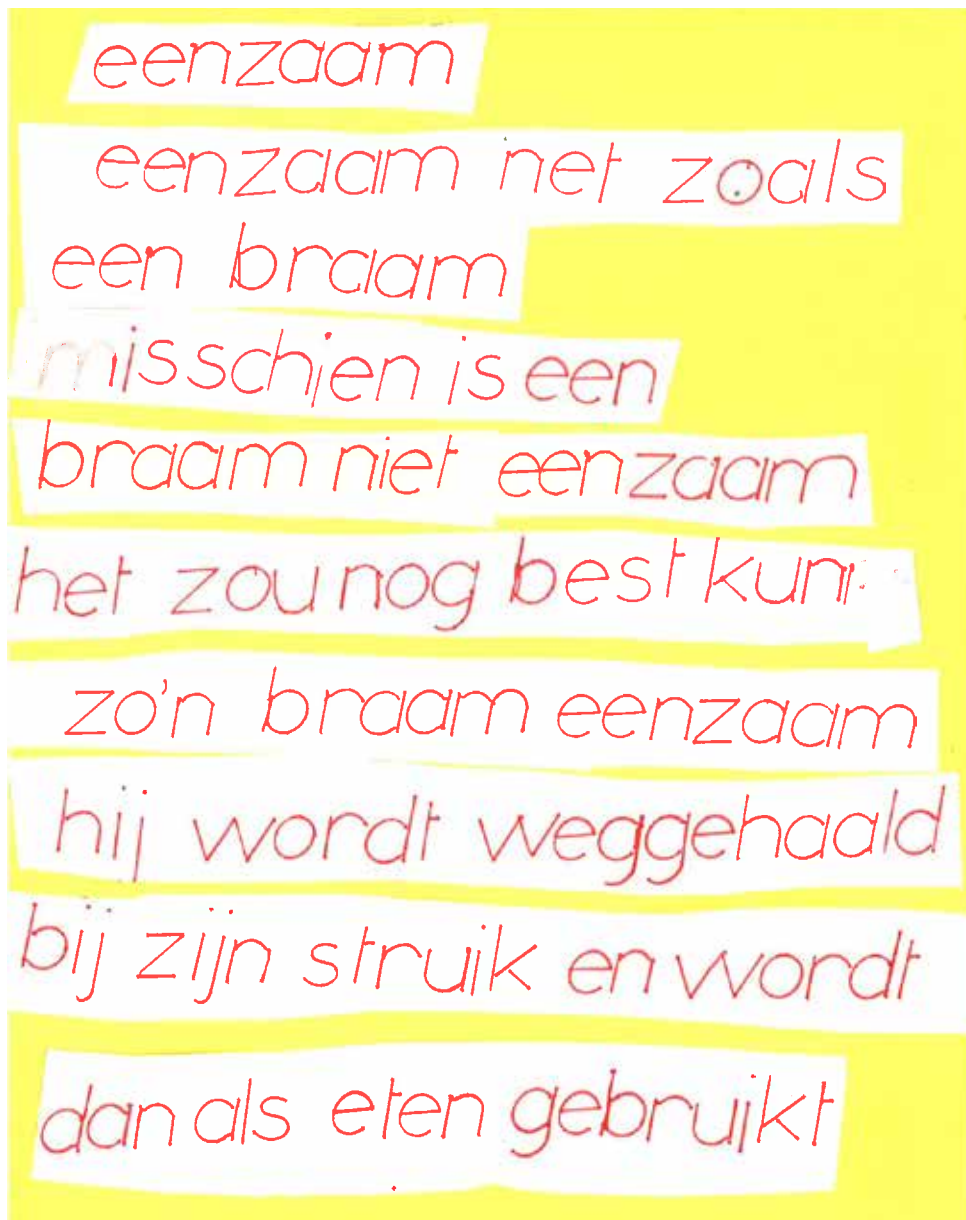
Wat ik het meeste mis, is iemand die
écht vraagt hoe het met me gaat. Niet
oppervlakkig, maar oprecht.

Mijn lichaam werkt me soms tegen.
Nieuwe contacten leggen is niet meer
vanzelfsprekend. En waar vind je mensen
die hetzelfde voelen, lezen of denken?

Misschien moet je geluk hebben.
Want toch zijn er nu ondertussen wel weer
een paar mensen met wie we goed contact
hebben.

Wellicht is het klein, maar het is iets.





Getekend en ingezonden door een leerling van
Basisschool de Bargeweide Eefde

Alleenzaamheid

Aan het begin van het gesprek wil Annelies* iets helder maken: voor haar zijn “alleen zijn” en “eenzaam zijn” twee verschillende dingen. Ze heeft er veel over nagedacht en noemt het woord “alleenzaamheid” als een soort tussenstap. Het geeft haar ruimte om met het gevoel om te gaan.

Ze ervaart nog steeds momenten van eenzaamheid, maar door levenservaring en goed voor zichzelf te zorgen, is het niet meer erg. Ze noemt het een vorm van berusting. Begrijpen hoe je in elkaar zit en waar dat vandaan komt, helpt.

Een recente ervaring illustreert dat: tijdens een creatieve vakantieweek werd ze gekoppeld aan iemand voor een kennismakingsgesprek. De ander praatte zo veel dat er geen ruimte was voor haar verhaal. “Ben ik nu eenzaam of gewoon alleen?” vroeg ze zich af. Ze stelt haar verwachtingen bij, maar verlangt naar echte uitwisseling – gezien en gehoord worden. Soms gebeurt dat onverwacht, zoals bij een aardappelboer in Frankrijk of een artistieke vrouw tijdens een fietstocht door de Bijbelbelt.

Haar gevoel van alleen zijn gaat ver terug. Ze werd geboren in een klooster, waar haar moeder direct medische hulp nodig had. De nonnen, die niets met hun geloof hadden, lieten de baby twintig minuten

alleen. Haar vader moest hen erop wijzen dat er ook nog een kind was. “Daar is het zaadje geplant,” zegt ze. Later, als puber, na een ruzie met haar ouders, dacht ze: “Ik moet het alleen doen.”

De zwaarste periode was in Amsterdam. Na de dood van haar eerste zoon, die drie weken na de geboorte overleed, voelde ze zich volledig alleen. Haar man kon er niet mee omgaan, ze kende niemand, en zat opgesloten in huis met twee kleine kinderen. “Ik voelde me nutteloos, had nergens zin in.” Toch was er ook liefde: twee dochters en een fijn huwelijk. Maar geen vangnet, geen crèche, en een stad die kil aanvoelde.

De ommekeer kwam toen ze actief werd op de kleuterschool en verhuisde naar Vinkeveen. Daar bloeide ze op. Ze vond aansluiting, genoot van de natuur en bouwde een sociaal netwerk op. Toen haar man jaren later plotseling overleed, voelde ze zich verdrietig, maar niet eenzaam. Ze werd gedragen door haar omgeving.

Later verhuisde ze met een nieuwe partner naar Lochem. Ook daar bouwde ze opnieuw een netwerk op. Haar boodschap is helder: “je moet het zelf doen, als ik het niet doe, wie dan wel?”

** Annelies is een fictieve naam.*



Het is zo stil

Alleen de bomen fluisteren
Kon ik maar weer luisteren
Naar wie mij verliet
Mijn leven is vol verdriet

De liefdevolle blik in haar ogen
Altijd vrolijk en bewogen
De warmte uit haar gevoel
Zij gaf mijn leven doel

De aanraking is voorbij
Toch ervaar ik haar nabij
Haar geuren met hun verhaal
Vertellen het nog allemaal

De littekens mogen niet verjaren
Ik wil haar liefde blijven ervaren
Met al mijn zintuigen wil ik weten
Dat wij elkaar nooit vergeten

Ed Heide



*Getekend en ingezonden door een leerling van
Basisschool de Bargeweide Eefde*



Diepere kijk op eenzaamheid

Deze bundel staat vol met persoonlijke verhalen over gevoelens van eenzaamheid en dit geeft al een heel goed beeld over wat eenzaamheid nu eigenlijk is.

Hierbij willen we vanuit een bredere invalshoek meer informatie geven over wat eenzaamheid is en wat je eraan kunt doen. Volgens het RIVM voelt bijna de helft van de volwassen bevolking in Nederland zich wel eens eenzaam. In 2024 was dit 46%.

Eenzaamheid is in de kern een gevoel.

Iets wat iedereen in zijn leven wel eens voelt, het hoort dan ook bij het leven. Maar wanneer gevoelens van eenzaamheid voor langere tijd aanhouden kan dit zowel lichamelijke als mentale gevolgen hebben.

Gevoelens van eenzaamheid zijn een soort waarschuwing van je lichaam dat je contact met anderen niet goed genoeg is. Dit gevoel kan ineens opkomen, bijvoorbeeld als je iemand verliest, maar het kan ook al heel lang aanwezig zijn – soms zelfs vanaf je jeugd.

Veel mensen merken niet eens dat ze zich eenzaam voelen, omdat het zo gewoon is geworden. Toch voelen ze zich vaak niet fijn, vermijden ze sociale situaties en gaan ze liever naar hun werk dan dat ze alleen thuis zijn.

Eenzaamheid is niet alleen iets dat je

emotioneel raakt, het heeft ook invloed op je hersenen en je gezondheid. Onze hersenen zijn gemaakt om samen met anderen te functioneren. Zonder contact met anderen werken ze minder goed.

In onze hersenen zitten speciale cellen, spiegelneuronen, die ons helpen om anderen te begrijpen en mee te voelen. Daardoor kunnen we blij worden als iemand lacht, of pijn voelen als iemand anders iets naars meemaakt. Maar bij eenzaamheid werken deze cellen minder goed, waardoor het moeilijker wordt om contact te maken. Dat maakt het gevoel van alleen zijn nog sterker.

Uit onderzoek blijkt dat eenzaamheid dezelfde delen van de hersenen activeert als echte pijn. Het doet dus letterlijk pijn. Door die stress maakt je lichaam meer van het stresshormoon cortisol aan. Dat zorgt ervoor dat je minder goed kunt nadenken, leren en beslissingen nemen. Ook begrijp je anderen minder goed, waardoor je sneller denkt dat iemand boos of gevaarlijk is. Dat maakt het nog moeilijker om contact te maken.

Om eenzaamheid aan te pakken, moet je eerst je hersenen tot rust brengen. Daarna kun je nieuwe vaardigheden leren om beter met anderen om te gaan. En pas dan kun je weer met vertrouwen contact maken met anderen.

Tips van experts op het gebied van eenzaamheid

- **Zoek andere mensen op:** Ga naar plekken waar je mensen kunt ontmoeten, zoals sportclubs, hobbyclubs of verenigingen.
- **Neem deel aan activiteiten:** Doe mee aan sociale evenementen in je omgeving, zoals wandelgroepen of koffieochtenden.
- **Onderhoud contact:** Houd contact met vrienden en familie, ook al heb je er soms geen zin in.
- **Praat over je gevoelens:** Deel je ervaringen en gevoelens met iemand die je vertrouwt.
- **Zorg goed voor jezelf:** Eet gezond, beweeg voldoende en zorg voor een prettige leefomgeving.
- **Zoek professionele hulp:** Als de eenzaamheid aanhoudt, overweeg dan om professionele hulp te zoeken, bijvoorbeeld via een huisarts of een psycholoog.
- **Neem contact op met de lokale welzijnsorganisatie:** zij kunnen met je meedenken en passend advies geven over mogelijke ondersteuning.
- **Gebruik de eenzaamheidstest:** De online eenzaamheidstest van Jeannette Rijks kan je inzicht geven in je eigen situatie.
- **Denk positief:** Probeer je te richten op wat er wel goed gaat en wat je nog wel kunt doen.

Tenslotte is het belangrijk om te onthouden dat eenzaamheid een gevoel is dat je kunt aanpakken en dat je niet alleen bent.

Ik ben een jonge vrouw van 29 en heb autisme.

Mijn gevoelens van eenzaamheid zijn begonnen op de basisschool.

Ik voelde weinig aansluiting met de andere kinderen.

Ik voelde me eenzaam en hierdoor machteloos en me buitengesloten. Ik had niemand in mijn omgeving om hier over te kunnen praten.

Ik miste een persoon om me te helpen.

Mijn gevoelens van eenzaamheid zetten zich voort op de middelbare school.

Ik was bang om bij andere mensen te gaan zitten.

In die tijd kreeg ik de diagnose autisme.

Dat vond ik wel fijn.

Op het MBO had ik wel vriendschappen, maar die zijn nooit gebleven.

Nu ben ik volwassen.

Het gaat beter, al blijft het in contact zijn met andere mensen lastig voor mij.

Ik heb nu wel contact met buurvrouwen.

En ik heb ook mensen om me heen waar ik mee kan praten.

Het gaat beter met me dan vroeger.

Ik neem meer initiatief en voel me ook beter over mezelf.

Toch kom ik ook nu wel lastige dingen tegen.

In mijn werk en ook in mijn relatie.

Misschien moet ik meer hulp vragen?

De drempel om hulp te vragen vind ik hoog.

Ik wil niemand tot last zijn.

Dat houdt me tegen.

Ik heb dromen voor de toekomst.

Ik zou graag meerdere jongvolwassenen ontmoeten die ook autisme hebben.

Samen zouden we dan kunnen praten en leuke dingen doen.

Ook hoop ik op een gelukkige relatie en een aantal fijne vriendinnen.

Emma

Gedicht

Schilderij van een paard.

Het paard is alleen

dat is vaak zo

maar vraag je aan het paard:

“vind je het fijn?”

dan zegt ie:

‘Soms wil ik een maatje,
samen in de wei.

Zij aan zij dat is fijn
ben ik niet alleen.’

Alleen kan je

je warmte niet delen

als we naast elkaar

even schuren, dan is ‘t goed
dat voelt warm!

Mensen vinden dat ook

dan is ‘t een samen-gevoel

elkaar vertellen over jezelf

en luisteren naar elkaar

dat is fijn

eigenlijk mooier dan alleen,

ook nadenken kan je alleen

maar ook samen

dan ontdek je elkaar

dat is ‘t samen-gevoel!

En dat elkaar leren kennen

ook warmte geeft...

Zoals schurende paarden

elkaar glans geven!

Marniek



Gedicht

Dit hart van bloemen
maakt me blij
Soms denk ik,
ik ben wel alleen
maar 't is geen pijn
het is gewoon zo.
Meestal kan ik goed
met mezelf opschieten
ben ik tevreden.
Soms is 't anders
dan recalcitrant
ben ik niet goed te pas
zit er iets erg dwars
begrijpen ze me niet.
Dan voel ik me heel alleen
niet begrepen
sta ik er alleen voor
dat is eenzaam..
Als er tijd is
en iemand luistert, begrijpt..
dan komt het goed
dan voel ik me niet meer alleen.
Want samen dat geeft
een warm hart
of een bloemenhart.
Dat is 't kwispelgevoel
dat een hond heeft
blij tot in de puntjes
zoals de bloemen in het hart!

Adrie



eenzaam zijn is niet fijn.
niemand wil eenzaam zijn.
zonder vrienden voel je je leeg.
iedereen praat en lacht omrij
heen. Samen lachen niet alleen
help de kinderen om te heen.



Getekend en ingezonden door Mare van
De Kleine Wereld Daltonschool Twello - groep 7

Ik bof. Dus ik mag niet klagen.

Ik ben een slimme vrouw.
Ik heb mijn leven op orde.
Ik red me financieel prima.
Mijn uiterlijk is normaal, ik heb geen
opvallende kenmerken.
Ik praat makkelijk, ik leg snel contact.
Ik doe werk dat ertoe doet.
Ik word gezien als een sterke
persoonlijkheid.

En toch....
Als ik thuis kom ben ik alleen.
In het weekend, op feestdagen, tijdens
vakanties ben ik alleen.
Mooie momenten, twijfels, verdriet - ik
beleef ze alleen.

Geen arm om me heen als het tegenzit,
geen lach als het allemaal meevalt.

Niemand die vraagt...
En ik ben gestopt met praten....

Want ik bof, dus ik mag niet klagen.



Stil verdriet bij ongewenste kinderloosheid

Hoe ga jij hier mee om?

Hoeveel kinderen hebben jullie?

De vraag irriteert mij.

Of de therapeut die in de gespreksgroep als tip meegeeft dat je kunt gaan wandelen of sporten met je kleinkinderen. Er wordt gelijk gedacht dat iedereen ze heeft.

Mijn vraag is dan, moet ik daarop reageren en hoe doet een ander dat?

Gesprekken gaan vaak over kinderen en kleinkinderen

En dat is soms ook moeilijk.

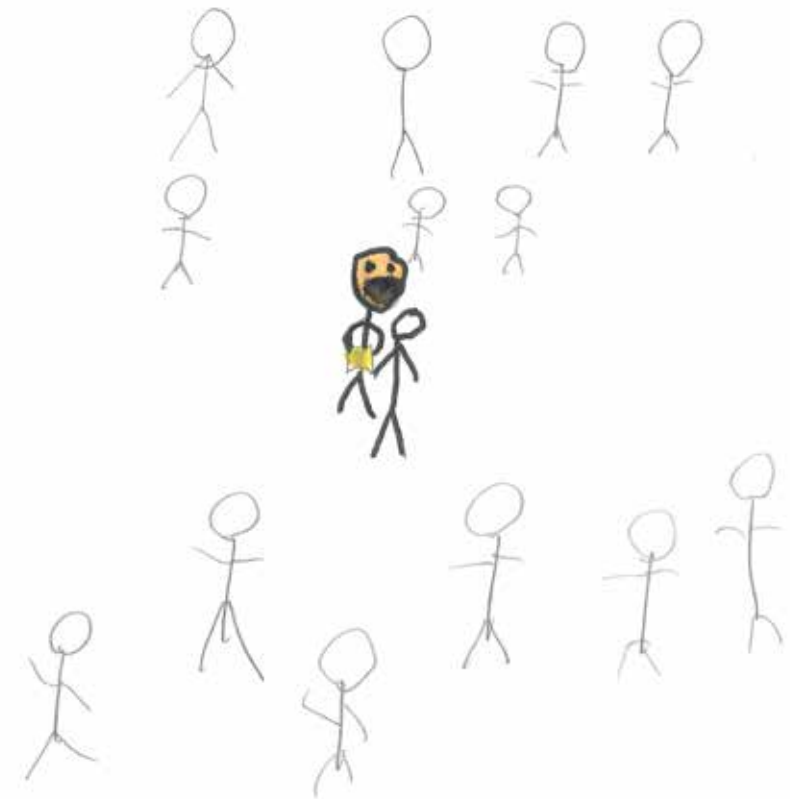
Het is geen taboe om over je kinderen en kleinkinderen te praten, je mag er als ouders of groot ouders ook trots op zijn. Maar er zijn ook meer onderwerpen om over te praten.

Allemaal vragen en gedachtes die ik al jaren heb maar niemand om eens aan te vragen.

Op zoek naar herkenning en erkenning

Herken jij dit ook?

Een jongetje woont in een drukke stad, maar voelt zich altijd alleen. Iedereen is druk bezig met hun eigen leven en niemand kijkt hem op te merken. Dan gaat hij er over vertellen en schrijven al snel merkt hij dat het helpt om zijn gevoelens te delen.



*Getekend en ingezonden door een leerling van
Basisschool de Bargeweide Eefde*



Uit het leven van een mantelzorger

EERST hadden we samen ons eigen leven. Hij had zijn bezigheden en ik mijn werkzaamheden, en we hadden elkaar altijd wel wat te vertellen.

TOEN kwam de diagnose; uitgezaaide kanker. Hij was nooit ziek en nu had ik van de 1 op de andere dag een doodzieke man thuis. Mijn werk stopte en al mijn zorg ging naar hem.

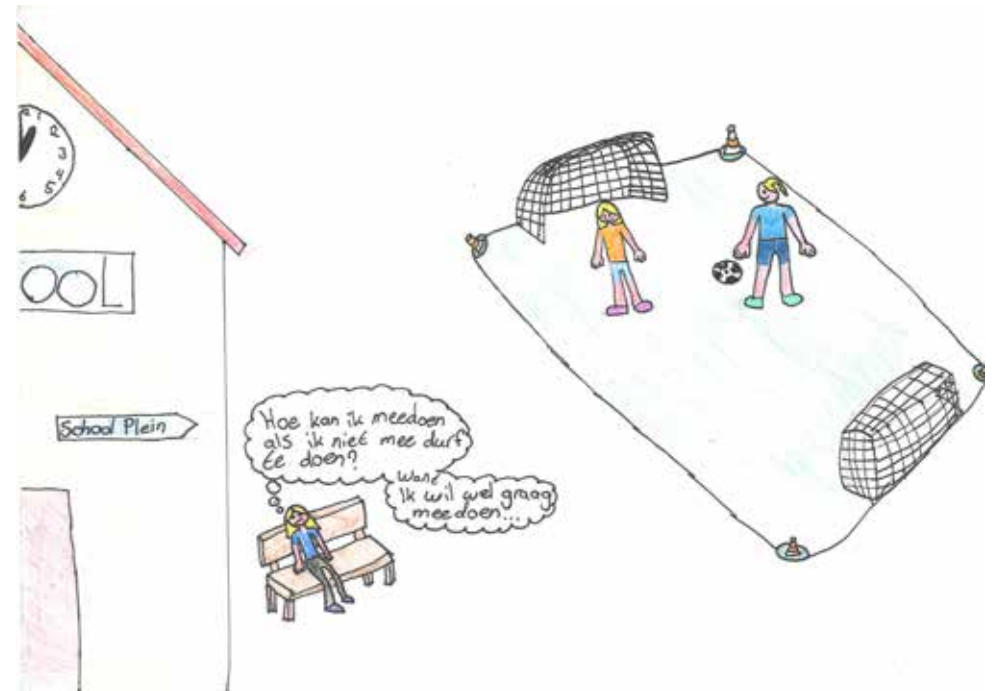
JAREN verstrijken van nog veel samen kunnen doen naar steeds minder erop uit. In het begin was de omgeving nog betrokken en was er belangstelling. Maar langzaam lijkt men niet goed meer te weten wat ze moeten vragen.....

En dan wordt het wel heel eenzaam, ze vragen niet meer hoe het nu gaat, vinden het lastig, ongemakkelijk. Of komen met goeie raad: "Jij moet wel leuke dingen blijven doen hoor!!". Maar ondertussen voel

ik mij er heel alleen in staan. Vroeger was ik altijd bezig en nu speelt mijn leven zich af op een paar vierkante meter. We maken maar weinig mee om te delen met elkaar. NU ben ik inmiddels aangesloten bij een mantelzorggespreksgroep en dat geeft veel herkenning. Het is fijn om je leven te kunnen delen met anderen die hetzelfde meemaken, en die begrijpen hoe het voor je is en wat je allemaal meemaakt.

Dan krijg ik het gevoel "gelukkig ik ben niet de enige die hier tegen aanloopt".

TENSLOTTE, er is altijd veel aandacht voor degene die ziek is, wat heel logische is. Maar probeer ook oog te hebben voor de mensen er omheen zoals de partner en de kinderen. Alleen al de vraag: "Goh, hoe gaat het nu met jou?" kan zoveel betekenen.



*Getekend en ingezonden door een leerling van
Basisschool de Bargeweide Eefde*





Hoe verder?

“Wat woont u hier mooi”. Meteen bij binnenkomst raakt die opmerking een pijnlijk punt. Ze is dozen aan het inpakken; over een maand moet ze eruit. Ze wil niet weg. En zo rollen we het gesprek in – over verlies, over alleen zijn, over eenzaamheid.

Dertig jaar geleden verloor ze haar man. Samen leefden ze volop; na zijn overlijden bleef ze alleen achter. Wat moest ze nu? Haar werk bood afleiding, maar thuis kwamen de muren op haar af. Het gemis werd een fysieke pijn, een pijn die je niet wil voelen. Onomkeerbaar. Machteloos.

Toch vond ze manieren om ermee te leven. Tot Corona kwam. Geen knuffels meer, geen onverwachte bezoeken. De eenzaamheid kwam meer op de voorgrond. Het werd een schrijnende tijd. “De samenleving is sindsdien veranderd: we komen minder spontaan bij elkaar langs. Alles is schraler geworden. Mensen denken minder aan een ander, meer aan zichzelf.”

Ze mist de kleine ontmoetingen. “Ik heb lieve burens, maar zij zijn samen. Ik ben alleen.” Ze voelt zich buitengesloten in een maatschappij die vooral lijkt ingericht op stellen. “Continu word ik geconfronteerd met het feit dat ik geen partner meer heb, dat doet pijn”. Het voorjaar en de zomer zijn confronterend. “Je ziet mensen samen fietsen, op een terrasje zitten, genieten.

En jij... hebt niemand. Levensvreugde wil je delen.” Het alleen zijn versterkt ook haar angst voor het ouder worden. Wie zorgt er voor haar als ze een been breekt?

Eenzaamheid laat zich niet altijd oplossen. Maar vriendschap hielp. Haar vrienden hielden haar scherp. Soms zeiden ze: ‘Nu word je een zuurpruim. Je zit in je slachtofferrol. Stap eruit!’

Na lang piekeren hakte ze de knoop door: ze verhuist naar de stad. Ze hoopt daar makkelijkere dingen te ondernemen en reuring en aanspraak te vinden. Maar makkelijk is het niet. Ze levert veel in: een fijn huis, een prachtige tuin. En wat krijgt ze ervoor terug? Dat weet ze nog niet. “Alles alleen doen is knap, maar ook knap zwaar. Zeker zo’n verhuizing. Zulke knopen hakten we vroeger samen door.”

Ze heeft heel wat plannen voor de toekomst: vrijwilligerswerk, misschien groepsreizen. Maar ze verlangt vooral naar een plek waar mensen samen komen. Een plek waar je koffie kunt drinken en tips kunt uitwisselen – over samen wandelen, naar concerten, dingen om samen te doen. Dat lijkt haar fijn, laagdrempelig en ongedwongen.

Maar eerst... eerst maar eens landen op haar nieuwe plek.



Gevangen

Ze heeft al heel wat tegenslagen doorstaan. Ondertussen is ze hiervan herstellende, maar de problemen zijn niet zomaar voorbij: slapeloosheid, vermoeidheidsklachten. En daarbij is ze nu ook nog eens mantelzorger.

Haar energie is beperkt. Vrienden en kennissen zijn één voor één afgehaakt. Familie? Daar kan ze niet op rekenen. De burens zijn vriendelijk, maar het blijft oppervlakkig. En die ene goede vriend, bij wie ze altijd terechtkon, is nu zelf ziek. Ook hij viel weg.

De eenzaamheid drukt zwaar. Ze voelt zich gevangen in haar leven, overbelast en overprikkeld. Haar vermoeidheid maakt het moeilijk om nog echt deel te nemen aan

contact met anderen. Er is veel onbegrip. Ze moet zichzelf steeds verdedigen, de situatie uitleggen. Dat doet pijn.

De uitzichtloosheid vreet aan haar. Ze wil wel, maar waar moet je beginnen? Ze verlangt naar contact. Naar afleiding. Naar een plek waar ze even niets hoeft te zijn behalve zichzelf.

Wat ze mist, is simpel: een klankbord. Een beetje gezelligheid. Iets dat haar even weghaalt van alles wat zo zwaar voelt. Iemand bij wie ze niet hoeft uit te leggen hoe moe ze is — iemand die het gewoon begrijpt.

Dark night of the soul

Ik kwam in “the dark night of the soul” nadat ik mijn relatie van ruim 18 jaar beëindigde en mijn ex-partner vlak daarna kanker bleek te hebben. Ik ben in die periode weer parttime thuis gaan wonen om hem bij te staan. Het was een heftige periode waarin we samen de dood aankeken. Ik heb toen mijn bedrijf laten vallen, het lukte me domweg niet meer. Toen de arts hem vertelde dat hij beter was, pakte hij zijn leven gelijk weer op. Hij zei “Ik heb een jaar van mijn leven gemist en die moet ik zien in te halen.” Mijn wereld stortte in. Wie ben ik als ik niet voor een ander zorg? Ik belande in een periode van existentiële eenzaamheid. Ik wist niet meer wie ik was en wat ik te doen had hier op aarde. Deze periode heeft wel een jaar geduurd.

Ik ben gaan zitten met mijn grootste angsten en heb ze stuk voor stuk aangekeken. Ik wist, diep van binnen, dat dit de weg was, de enige weg, er dwars doorheen. Helaas kon mijn omgeving er niet mee omgaan en deed er alles aan om mij eruit te halen en op te vrolijken. Zonder succes. Ik voelde mij daardoor alleen maar slechter. Omdat ik ook, terwijl het slecht ging, rekening moest houden met andermans gevoelens en zorgen. En me een enorme mislukking voelde dat het me niet lukte om leuk mee te doen.

Wat mij had geholpen in die tijd waren mensen die ongevraagd een pannetje soep voor de deur zette, naast me kwamen zitten zonder iets te vragen of willen, mij lieten weten doormiddel van een hartje appen dat ze aan mij dachten zonder te vragen hoe het gaat. “Ik ben bij je” dat is het enige wat je kan doen met een persoon die door rouw gaat.

Eenzaamheid hoort bij het leven, het wil je iets vertellen. Mij vertelde het dat ik afscheid moest nemen van de Jorien die ik was, als een rups in een cocon. Die kun je ook niet voor de vlinder open maken, dat moet ze echt zelf doen. Op haar eigen tijd. Uiteindelijk voelde ik het verlangen om weer deel te nemen aan de wereld. Maar de stappen die ik zette waren te groot waardoor het weer slechter met me ging. Ik haalde de druk weg door vrijwilligerswerk te gaan doen en met mezelf af te spreken kleine stapjes te nemen. Ook vond ik een geestelijk verzorger met wie ik eens per maand een gesprek had over grote levensvragen. Dat heeft mij enorm geholpen.

We zijn nu 5 jaar verder en ik ben er nog steeds niet. Daar vindt mijn hoofd van alles van maar ik probeer compassievol en liefdevol te zijn. Ik word namelijk een prachtige vlinder.

Jorien



Ik en mijn gedachtes

Ik op een stoel in de regen

De druppels tikken op mijn hoofd

Alsof mijn hoofd een grote denkwolk is

Ik in intense gedachtes

Het doet pijn, het is te veel

Dit is niet echt fijn

Ik en mijn gedachtes

Terug op de stoel in de regen

*Ingestuurd door een jongedame
van 12 jaar*



*Getekend en ingezonden door een leerling van
Basisschool de Bargeweide Eefde*



Hulp vragen helpt!

Eenzaamheid hoort niet bij het leven, maar maakt nog wel een deel uit van die van mij. Enzaamheid voelt frustrerend, verdrietig, alleen, wat ben ik waard?

Ik had een eigen onderneming, hielp mensen met mijn werk. Maar door mijn ziekte verloor ik mijn inkomen. Ik kreeg schulden en kwam in de bijstand. Ik heb veel eenzaamheid ervaren op dat moment.

Ik zie geen perspectief in het verbeteren van mijn financiële toekomst, er zijn te veel regels, ik kan niet meer vrij leven. Passend werk zoeken lukt niet, fysieke beperkingen werken me tegen. Maar ik heb het geprobeerd, en dat maakt me trots.

Ik help iedereen, ik sta altijd klaar. Maar wie helpt mij?

Als ik om hulp vraag is iedereen druk, geen tijd. Op dat soort momenten voel ik mij dubbel alleen.

Het helpt mij om creatief bezig te zijn. Eén keer per jaar ga ik naar Frankrijk om met gelijkgestemden te keramieken, dat is een hoogtepunt, daar spaar ik voor, daar voel ik me vrij.

Ik heb behoefte aan ontmoeting, spontaan, vrijblijvend, zonder verplichtingen. Pas de afgelopen jaren ben ik open over mijn eenzaamheid, ik schaamde me. Mensen zeggen vaak: "Jij kent zoveel mensen", maar het gevoel is moeilijk uit te leggen.

Blij dat ik mij aangemeld heb voor het onderzoek over eenzaamheid. Hierdoor hulp gekregen van een coach die mij erg goed geholpen heeft; en nog steeds helpt.

Door hem anders leren kijken, leren omgaan met.

Hierdoor is er meer beweging gekomen in mijn leven en ruimte voor positieve dingen. Gevoel van eenzaamheid is er nog wel, maar ik kan er iets beter mee omgaan.

Ik zou gebaat zijn met maatwerk, ruimte voor vrijheid.

Maar boven alles: een knuffel.

Esther

Het stekje in mij ontdekken

Van een eenzaam verleden naar een gezelligere toekomst

"Normaal" loop ik niet zo 1-2-3 naar een nieuwe plek of ergens naar binnen wat ik niet ken.

Maar ik zag De Stek in Lochem voorbijkomen op Facebook en dacht: misschien is dit wel wat voor mij. Nu, na een maand of twee, denk ik dat dit eigenlijk de plek is waar ik de afgelopen 15 jaar naar op zoek was, zonder dat ik het wist.

Vroeger, eigenlijk altijd wel — van kinds af aan tot aan deze zomer — vond ik het lastig om nieuwe contacten te maken. Op het werk lukte het wel, maar ook dan duurde het vaak één à twee maanden voordat ik een beetje loskwam. Buiten werk om heb ik misschien twee à drie vrienden die ik echt regelmatig spreek en bij wie ik op visite kom. Op zich prima, want dat zijn wel de echte vrienden die zijn overgebleven sinds ik 15 jaar terug een vervelende periode heb doorgemaakt. Maar toch is je wereldje daarbuiten dan soms klein.

Afgelopen zomer, toen ik voor mijn gevoel pas echt ontsnapt was uit mijn vorige, te lange relatie en de vrijheid weer ervaarde, leerde ik voor mijzelf kiezen en kwam ik beter in mijn vel. Daardoor kwam plots het idee op om — naar aanleiding van

Facebook — De Stek binnen te lopen op de open dag. Sindsdien ben ik niet meer weggeweest. Ik fix nu elke week wel een dagje dat ik erheen kan, ook al moet ik daarvoor schuiven met mijn werkrooster.

Ook ga ik vaker alleen op pad, bezoek muziekfestivals, en denk dan: ik ontmoet daar vast wel mensen voor een praatje en ik ga gewoon genieten. Dat genieten en leven op de korte termijn heb ik eigenlijk geleerd van mijn neef, zo'n twee jaar geleden. Vroeger plande ik alles ver vooruit en zat mijn agenda stampvol — met name werk gerelateerd — en was er weinig ruimte voor sociale, spontane activiteiten. Totdat nog geen twee jaar geleden mijn neef, slechts 37 jaar jong, plotseling overleed. Hartstilstand. Einde verhaal.

Sindsdien ben ik steeds meer gaan leren genieten, en het moment van nu waarderen.

Je weet immers niet hoe de toekomst zal lopen. Daarom is mijn mindset nu: "Leef op de korte termijn en plan met mate(n)." Dit brengt mij sindsdien meer vrijheid, meer genieten van het leven, en — denk ik — ook een stukje durf. Durf voor het onbekende, en het afstappen op nieuwe situaties en mensen.

Stef





*Getekend en ingezonden door een leerling van
Openbare Basisschool De Branink in Lochem - groep 7*

Pensioen; je leven op zijn kop

Voor mij was het met pensioen gaan een enorme levensverandering, bijna hetzelfde gevoel als toen mijn eerste kind werd geboren.

Ik keek wel uit naar het moment, maar toen het eenmaal zover was viel het tegen. Daar zat ik dan, samen met mijn partner thuis en dacht dat we de hele dag tegen elkaar aan gingen zitten staren. Mijn hele structuur was weg, al mijn sociale contacten van mijn werk, mijn dagritme, het was er niet meer.

Welke rol ga ik nu vervullen, welk nut heb ik nu? Ik kwam echt helemaal tot stilstand en dan ook nog eens plotseling van de ene op de andere dag. Dit heeft echt grote gevolgen.

Ik besepte dat vooral het kwijtraken van mijn sociale contacten kan lijden tot gevoelens van eenzaamheid.

Wat mij uiteindelijk erg heeft geholpen tijdens de eerste periode, was dat ik mij ervan bewust was dat het echt een hele verandering was die mijn leven even helemaal op zijn kop zette. Het hielp dat ik er met anderen over kon praten, mijn gevoelens kon delen en deze niet heb weggedrukt. Dus erkennen dat het er is.

Daarna was er weer ruimte om te gaan ontdekken wat mijn leven na mijn pensionering voor leuke invulling en doelen kon hebben.



Operatie

Daar lig je dan, nu gaat het gebeuren
De afgelopen tijd, ik zal er niet om treuren
De pijn bracht me tot deze operatie
Er was ook geen andere optie of medicatie
Wat verwacht ik van het resultaat
Dat mijn leven pijnvrij verder gaat
De zuster maakt me klaar
Dan naar de OK maar
De zaal is veel groter dan ik nog wist
Daar gaat het gebeuren, dat is gewis
Veel mensen in het blauw staan al klaar
Ik denk alleen, gauw slapen maar...
Wat een eenzaam gevoel, zo alleen
Maar hier moet ik toch doorheen
Veel mensen zullen dit herkennen
En het zal ook nooit wennen
Bijgekomen, soezig in bed
Krijg ik wat drinken voorgezet
Dan naar huis, hoe zal het gaan
Mijn kinderen en familie zijn met me
begaan
Nu opknappen en weer naar voor
Ik kom er vast wel weer door !
Het vooruitzicht is goed
Nu alleen nog... een klein beetje moed!!

Louise Kapiteijn



*Getekend en ingezonden door een leerling van
Openbare Basisschool De Branink in Lochem - groep 7*



De kilte is zo koud

Als de kilte van de nacht
op je wacht
komt de onmacht

De stilte is zo stil
Het donker is zo duister
Het voelen is zo leeg
Het zijn is zo alleen

De kilte is zo koud
Ik mis van wie
Ik zoveel houd

Ed Heide



*Getekend en ingezonden door een leerling van
Openbare Basisschool De Branink in Lochem - groep 7*





De eenzame eik

“Laat mij maar alleen, ook al valt het soms niet mee die eenzaamheid, het is nog erger met zijn twee!”

Mijn huwelijk

Ik had mijn huwelijk heel anders voorgesteld; als je gaat trouwen dan heb je iemand naast je waar je samen alles mee deelt. En tijdens mijn verkeringsstijd was ze het allerliefste meisje, zo lief dat ik dacht dat kan gewoon bijna niet waar zijn.....

We waren nog maar één dag getrouwd en toen ging de knop helemaal om. Ze maakte met iedereen ruzie, haalde mij constant omlaag en vernederde mij. Zelf houd ik helemaal niet van ruzie en dat wist zij.

Toch heb ik het meer dan 50 jaar volgehouden, zo was ik nu eenmaal opgevoed, en hoopte op een wonder. Dat het toch op een dag weer goed zou komen.

Eenzaam

Maar het waren jaren in eenzaamheid, je bent wel samen, maar zo eenzaam als ik weet niet wat. Ik kwam toen vaak langs een groot weiland en daar midden in stond 1 grote “eenzame eik”. Ik heb vaak naar die

eik gekeken en voelde mijn eenzaamheid verbonden met die boom, die daar helemaal in zijn eentje stond.

Achteraf bekeken kon ik het allemaal volhouden door veel te gaan werken, dit was een soort zelfbescherming voor mij.

Maar het aller moeilijkst vond ik dat ik het allemaal alleen moest doen, ik had geen vriend naast mij staan, maar leefde alleen met mijn vijand in huis.

Scheiding

Uiteindelijk volgde na al die jaren een scheiding, en heb ik hulp gezocht. Nu probeer ik langzaam weer mijn leven op te bouwen en realiseer ik mij wat ik al die jaren zo erg heb gemist: iemand waarmee ik alles kan overleggen en waar ik bij terecht kan.

Iemand die ik kan laten weten hoe het nu echt met mij gaat.



Je bent belangrijk!

Als je dit leest en je niet eenzaam voelt ben je belangrijk voor degene die wel eenzaam is. Als mens kun je iets betekenen voor elkaar. En dat is echt niet zo ingewikkeld. Als je een glimlach geeft aan iemand overbrug je de afstand. De andere voelt zich waardevol als mens, als iemand die ertoe doet. Wat tijd voor de andere hebben en een luisterend oor bieden zijn kostbare geschenken.

Eenzaamheid is een onderwerp dat veel in de aandacht staat. Miljoenen mensen geven aan zich in meerdere of mindere mate eenzaam te voelen. Dat speelt in alle leeftijdsfasen van jong tot heel oud. Niet zelfgekozen eenzaamheid (bewust alleen zijn is een eigen keus) kent uiteenlopende oorzaken en is van meestal van langere duur. Daar is veel over te lezen en daar ga ik hier niet op in. Waar denk ik zelf aan als ik aan eenzaamheid denk?

Hoe eenzaam voelt een kind zich niet in een klas waar hij/zij zich niet thuis voelt? Dat kind is niet het mooiste meisje van de klas waar later een tv-programma over wordt gemaakt. Hoe zou het leven verlopen van een kind dat gepest werd, zich stil moest houden om overleefd te blijven en

waar niemand mee wilde spelen? Kent één van je kinderen iemand in de klas waar dit voor zou gelden? Zouden we die niet eens uitnodigen?

Als je door ziekte of handicap aan huis gebonden bent zullen familieleden zich meestal om je bekommeren. Maar als je alleen geleefd hebt is de kans groot dat je in een isolement komt te staan en vereenzaamd. Kennen we niet iemand die in die omstandigheid verkeerd? Er zijn organisaties die je helpen met een contact.

Als iemand een dementerende levensfase ingaat zal vaak een langzame vereenzaming inzetten. Je kunt alles niet meer bijhouden. Het leven om je heen gaat in alle snelheid door. Je krijgt steeds meer moeite om controle over jezelf te houden. De meest eenvoudige dingen zijn niet meer eenvoudig. Je raakt van alles in de war. Op den duur kun je niet meer thuis wonen. Ook al word je goed verzorgd het wordt steeds stiller in jezelf. Gevoelens van machteloosheid, verdriet en vereenzaming nemen steeds meer toe. Je bent bevoorrecht als je familie om je heen hebt die zich om je bekommert. Dat geldt niet voor iedereen. Er worden altijd mensen gezocht die wat tijd en aandacht

willen schenken aan dementerenden. Een uurtje van je tijd en een geduldig luisterend oor zullen de kwetsbare andere een goed gevoel geven.

Een oudere die alleen komt te staan ervaart de wereld als steeds kleiner. Muren zeggen niets terug. Alweer een dag alleen. Ik verwacht niemand. Komt er echt niet iemand om mij wat zon te brengen, en wat hoop en kracht in mijn eenzame bestaan? Misschien wil jij die iemand wel zijn?

Een eenzaam mens is niet gelukkig.
Daar kunnen wij iets aan doen.
Wij zijn belangrijk!

Ed Heide





OPNIEUW
VERBINDEN

