

Bibliotheek steeds meer ontmoetingsplek

Bij de bibliotheek draait het al lang niet meer alleen om het uitleen van boeken. Zo is elkaar ontmoeten ook als een van de speerpunten benoemd van de FlevoMeer Bibliotheek, dat in de gemeente Dronten in alle 3 dorpskernen een filiaal heeft.

Dat ontmoeten kan al op een heel eenvoudige en laagdrempelige manier. Bijna elke middag zit er in Dronten wel een vast groepje bezoekers de kranten door te nemen aan de leestafel. Wie het Serviceplein bezoekt loopt gelijk tegen een gezellig ogende bar aan waar je een kop koffie kunt drinken; daarachter is een ruimte waar je in een huiskamer waant. Een blik op de agenda laat allerlei activiteiten zien: een theatervoorstelling op de vrijdagmiddag, een Brei Café, een Opgroei Café voor jonge ouders, en in alle vestigingen aandacht voor technologie in de 21Techclub in Biddinghuizen. Ook is er het Huis voor taal voor taalbegeleiding, een cursus voor het bevorderen van digitale vaardigheden. Druk bezocht is het Formulierenhuis, waar je elke dinsdag terecht kunt voor hulp bij het invullen van formulieren, bijvoorbeeld ook hoe je je DigiD gebruikt. 'Het blijven meedoen is vooral voor veel ouderen een uitdaging. Neem alleen al de digitale ontwikkelingen die razendsnel gaan', zegt Paulien Botman van de



Paulien Botman: 'Als organisaties heb je elkaar nodig om ergens te komen'.

FlevoMeer Bibliotheek. 'Je kunt je voorstellen dat mensen hierdoor in een isolement raken, en eenzamer worden.'

Gratis beschikbare informatie

Paulien Botman wijst erop dat via de bibliotheek heel veel gratis en laagdrempelig beschikbaar is. 'Je hoeft niet eens lid te zijn om hier naar binnen te kunnen. Er is heel veel informatie beschikbaar. We vinden dat met name 55-plussers hier nog veel meer gebruik van zouden kunnen maken. Uit eigen onderzoek weten we dat er veel be-

hoefte is aan informatie over hoe je bijvoorbeeld langer thuis zou kunnen wonen, mantelzorg, of informatie over dementie. We proberen ons aanbod ook op deze behoefte af te stemmen.' Paulien ziet het ook als een belangrijke taak van de bibliotheek zelf om de doelgroep op te zoeken. 'Vandaar ook dat we graag meedoen aan ZamenEen. We kunnen zo onze contacten met andere organisaties nog meer aanhalen, om zo nog beter onze doelgroep te bereiken. We hebben als organisaties elkaar nodig om ergens te komen.'

Hersenletsel zet je leven op z'n kop

In Nederland ervaart 3,8 procent van de bevolking problemen als gevolg van niet-aangeboren hersenletsel door bijvoorbeeld een ongeluk, beroerte of hersentumor. Dat betekent dat er in de gemeente Dronten ruim 1550 mensen wonen die door hun hersenletsel dagelijks problemen ondervinden. De kans is dus groot dat dit uzelf betreft of iemand in uw naaste omgeving.

Hersenletsel kan iedereen overkomen, jong en oud. Dit verandert iemands leven vaak ingrijpend. Er is een leven voor, en een leven na het hersenletsel. De gevolgen kunnen zichtbaar zijn, bijvoorbeeld doordat iemand verlamd



is of moeite heeft met praten. Vaak zijn de gevolgen onzichtbaar en lijken de klachten op die van een burn-out of een depressie: ernstige vermoeidheid, somberheid, passiviteit, impulsiviteit, prikkelbaarheid, verhoogde prikkelgevoeligheid en geheugenproblemen.

InteraktContour biedt gespecialiseerde hulp aan mensen die problemen ervaren als gevolg van hersenletsel. Wij helpen mensen met hersenletsel te ontdekken wat nog wel kan, om weer grip te krijgen op hun leven en om mee te kunnen blijven doen in de samenleving. Op het gebied van leven, wonen en werken. Wij bieden daarvoor behandeling, begeleiding, dagbesteding en wonen met zorg.

Ervaart u of iemand in uw omgeving problemen als gevolg van hersenletsel? Neem dan contact op met InteraktContour in Dronten via 06 - 43586221. Er is altijd iets mogelijk.

EYE-OPENER

Eenzaamheid als signaal

Er is niemand die niet weet hoe het is om je eenzaam te voelen. We kennen het allemaal in verschillende vormen: het ongemak van een feestje waar je niemand kent, het wennen op een nieuwe school, het gevoel er niet bij te horen als collega's om iets lachen dat jij niet begrijpt, de heimwee naar het vanzelfsprekende als je anderen stevig gearmd ziet lopen terwijl jij jouw dierbare net verloren bent.

Wie zich eenzaam voelt, voelt zich alleen. Een buitenstaander in een wereld die juist van verbindingen aan elkaar hangt. Mensen hebben mensen nodig om te ontstaan, te bestaan en voortdurend te groeien. Wanneer je je eenzaam voelt geven je hersenen je een signaal dat je onvoldoende verbonden bent met anderen. In dat hersengebied zou een wetenschapper dezelfde pijn kunnen meten als wanneer je met een hamer op je duim slaat. Je beeldt je dus niks in als je denkt dat het fysiek pijn doet, maar helaas vertelt dat seintje dat je voelt je niet wat je moet doen om dit ellendige gevoel op te lossen. Het is heel flauw, maar de enige die jou de antwoorden kan geven die je nodig hebt ben je zelf. Wie ben jij en wat vind je belangrijk? Wat voelt goed voor jou? En welke vaardigheden heb je om vrienden te maken en relaties te onderhouden?

Als je je verbindt met de mensen die juist goed bij jou passen, kun je je ook in je eentje zielsgelukkig voelen. Omdat je weet dat je deel uitmaakt van een fijne club. Omgekeerd kun je doodongelukkig zijn tussen een hele hoop mensen met wie je niets wezenlijks deelt.

Voel je je al langer dan een jaar eenzaam? Dan weet je dat het niet vanzelf over gaat en heb je gemerkt dat je ook allerlei fysieke klachten krijgt. Misschien ben je de verbinding met jezelf kwijt geraakt en in een negatieve spiraal terecht gekomen waardoor je blijft piekeren. Zoek deskundige begeleiding om hieruit te komen. Dat is geen teken van zwakte, maar van kracht. Als je je been breekt, breng je ook je eigen gips niet aan en je gaat naar de tandarts als je kiespijn hebt. Neem dus ook je gevoelens van eenzaamheid serieus en weet: dit probleem valt op te lossen.

Zet die eerste stap en bel 088 - 2802802.

Ook meedoen? Wil je als organisatie ook meedoen met onze coalitie, dan kan dat. Achtergrondinformatie over het samenwerkingsconvenant is te vinden op www.zamen-een.nl. Geïnteresseerd? Stuur dan een e-mail naar aanmelden@zamen-een.nl en we nemen contact met je op.

Voel jij je wel eens eenzaam en wil je daar eens over praten? Bel dan met het **Contactpunt ZamenEen** op 088 - 2802802, op werkdagen bereikbaar van 08.00 tot 19.00 uur. Wij zorgen er voor dat je in contact komt met de juiste mensen die je verder kunnen helpen.

Tips, suggesties of een bijdrage leveren aan het ZamenEen Journaal? Stuur een e-mail naar: info@zamen-een.nl.