

Er is altijd plaats in Inloophuis De Herberg

'Goed dat je er bent. Zo ontvangt onze gastvrouw of gastheer je in Inloophuis De Herberg. Om het maar zo kort mogelijk samen te vatten: in onze Herberg is altijd plaats. Gastvrijheid staat bij ons centraal. We willen mensen op een laagdrempelige manier met elkaar in contact brengen.' Aan het woord is Arie Arkenhout van Inloophuis De Herberg.

ZamenEen schoof bij hem aan tijdens de laatste open inloop voor de zomervakantie, die op donderdagmiddagen altijd wordt gehouden in het Denksportcentrum aan De Oost. Het is wat minder druk dan normaal. Aan de 'praattaafel' zit een tiental mensen, verderop aan een ronde tafel wordt een spelletje gespeeld. 'Eigenlijk zie ik ons meer als een wijkgericht buurthuis', zegt Arie, vanaf 2013 voorzitter van Stichting De Herberg. 'We zitten dicht bij Oud Dronten, tegenover verzorgingstehuis de Regenboog, en met veel activiteiten in het Denksportcentrum van woonlocatie De Ark. Drie maal per week is er een open inloop, waarvan één in de Ludgeruskerk. Op eerste en derde zondag van de maand is er een gezamenlijke maaltijd.'

Aan die maaltijd nemen telkens zo'n 25 tot 35 mensen deel. 'Om op zondag iets samen te doen is voor met name veel alleenstaanden erg belangrijk. Dat is toch voor velen een lastige dag. Samen eten is dan een prachtige afleiding.'

Hard werken aan brede aanpak

Wanneer we het over eenzaamheid hebben legt Arie uit, dat De Herberg zich hier niet speciaal op richt, maar natuurlijk speelt het onderwerp ook



Arie Arkenhout: 'Ons Inloophuis is een goede plek om nieuwe contacten op te doen.'

onder de bezoekers van De Herberg een rol. 'Afgelopen zondag zat ik nog naast een 89-jarige mevrouw uit het oude gedeelte van Dronten. Ze is al jarenlang weduwe. Heeft geen extra hulp en doet alles nog zelf. Ze rijdt zelf nog auto. Maar na afloop geeft ze aan dat ze toch weer eenzaam thuis zit. Elke avond ervaart ze dat, wanneer ze voor de televisie zit is er niemand om tegen aan te praten.'

Daadwerkelijk bereik vormt uitdaging

Door de ervaringsverhalen van de bezoekers ondersteunt De Herberg het initiatief van ZamenEen van harte. 'We hebben goede contacten met thuiszorg van Icare en Coloriet en de kerken, maar het kan nog veel breder. ZamenEen is een mooie aanzet, om het

nog breder aan te pakken. Een uitstekend signaal, maar we moeten er met z'n allen nog wel heel hard aan werken.' Arie wijst daarbij op de uitdaging om een oudere doelgroep daadwerkelijk te bereiken. 'Alle ouderbonden hebben daarmee te maken. Met name het contact met nieuwe generatie ouderen, de 'jongere ouderen' van bijvoorbeeld midden zeventig. Deze willen zich vaak minder binden aan iets, hebben ook nog meer keuzes, zijn vaak ook digitaal vaardiger en weten de weg naar instanties beter te vinden. Maar ook hier kan de eenzaamheid toeslaan, bijvoorbeeld bij het verlies van een partner.'

Zwart gat

Arie noemt het voorbeeld van het echtpaar waarmee het in alle opzichten goed bleek te gaan. 'Totdat de vrouw overleed en de man in een diep zwart gat terecht kwam. Na een jaar kwam hij pas bij De Herberg binnen. Hij voelt zich hier snel thuis, komt nu twee keer in de week naar de inloop en eet elke zondag mee. Hij is nog steeds wel eenzaam, maar het gaat toch langzaam steeds een stukje beter met hem, en dat is toch waarvoor je het doet. De mensen kunnen daar ook heel dankbaar voor zijn wanneer je ze deze plek biedt. Bij ons in De Herberg is altijd plaats.'

EYE-OPENER

Verbinding en vertrouwen

Als je bedenkt dat eenzaamheid altijd optreedt nadat een bepaald vertrouwd patroon is verstoord, kun je je ook voorstellen dat je je waarschijnlijk meerdere keren in je leven eenzaam zult voelen. Patronen worden nu eenmaal doorbroken, dat doet het leven voor en met ons. We verliezen dierbaren, gaan samenwonen, krijgen een nieuwe baan, worden ouders, gaan met pensioen, verhuizen (of krijgen nieuwe burens).

Ook als we altijd een veilig, voorspelbaar leven hebben geleid dat volgens vaste patronen verliep komt er een moment waarop zich een verandering voordoet en we ons moeten verbinden met onbekende anderen. Maar hoe doe je dat? Hoe kom je in contact, hoe ga je een gesprek aan en hoe bouw je dat gesprek uit als je eenmaal over het weer bent uitgepraat? Daarvoor moet je over vaardigheden en durf beschikken.

Dat klinkt enger dan het is. Vaak komen we met meer geluk dan wijsheid mensen tegen bij wie we ons prettig voelen, maar je kunt het noodlot zeker helpen. In feite is de truc dat je moet weten wie je zelf bent, pas dan kun je weten welke mensen je zoekt. Die ga je vervolgens daar zoeken waar je zelf gevonden zou willen worden. Stel dat je dol bent op zwemmen. Dan is de kans dat je in het zwembad iemand tegenkomt die deze belangstelling met je deelt groter dan bij de kaartclub. Maar het kan ook om grotere dingen gaan die belangrijk voor je zijn, zoals wanneer bijvoorbeeld het geloof je basis vormt – of juist niet.

Naast zelfkennis en vaardigheden moet je ook over vertrouwen beschikken. Wanneer dat beschaamd is heb je een handicap in het aangaan van verbindingen opgelopen. De kans dat eenzaamheid een probleem wordt is dan veel groter. Zoek deskundige hulp wanneer je je langer dan een jaar eenzaam voelt.

Heb je behoefte aan verbinding met jezelf en anderen? Bel dan met Contactpunt ZamenEen 088 - 2802802.

Openingstijden De Herberg

De Herberg organiseert in Dronten drie keer per week een open inloopochtend of -middag. Daar kun je elkaar ontmoeten in een huiselijke sfeer. **Elke dinsdagmorgen** van 10.00 tot 12.00 uur (Ludgeruskerk, Ludgerusplein 2, Dronten). **Elke woensdagmiddag** van 14.30 tot 17.00 uur (Denksportcentrum, De Oost 52, Dronten). **Elke donderdagmiddag** van 14.30 tot 17.00 uur (Denksportcentrum, De Oost 52, Dronten). Het Herbergkoor zingt **elke derde woensdag** van de maand om 15.30 uur in het Denksportcentrum. De maaltijd is op **elke eerste en derde zondag** van de maand (13.00 uur, Denksportcentrum). Vooraf aanmelden via 06 - 25265720.

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.