

Lian Gebbink had veel baat bij de cursus Creatief Leven van ZamenEen:

## ‘Altijd flink zijn ging niet meer’

Toen ze las dat er een training door ZamenEen werd aangeboden voor mensen die zich al langere tijd eenzaam voelen dacht Lian Gebbink gelijk: ‘Yes, dit is wat voor mij’. Het bleek een schot in de roos en ze kreeg net even de juiste duw in de goede richting die ze nodig had. ‘Altijd maar flink zijn, het ging niet meer’.



Lian Gebbink: ‘Zelfs in gezelschap voelde ik me alleen’

Lian Gebbink kwam zichzelf flink tegen na de dood van haar man. Het duurde nog enkele jaren voordat ze door had dat ze daadwerkelijk was vastgelopen, nergens meer plezier in had. Zo kon het niet verder bedacht Lian, ze wilde ook nog genieten van haar zoon en dochter, hun partners en kleinkinderen. Daar was ze immers zo verschrikkelijk blij mee. Speciaal voor hen was ze verhuisd uit de vertrouwde Noordoostpolder, waar ze jarenlang leerkracht was op de basisschool. In Dronten miste ze haar oude vertrouwde omgeving erg. Langzaam raakte ze steeds meer in een isolement. ‘Ik be-

sefte dat ik al 40 jaar aan het overleven was. Altijd maar flink zijn, dat was de rode draad in mijn leven, maar uiteindelijk ging dat niet meer.’

### Overleden kinderen

Dat overleven had onder meer te maken met de dood van haar kinderen. Vier kinderen verloor ze, waaronder een tweeling, die vlak na de geboorte overleed. Het derde kind overleed na een half jaar, de vierde na zeven jaar. ‘En dat is gewoon teveel voor een mensenleven, althans zo voelt

het. Met mijn man kon ik het verdriet delen, maar toen ook hij kwam te overlijden was ik mijn maatje kwijt. Ik ben me daarna zo verschrikkelijk alleen gaan voelen. Ik stopte het weg. Ik kon me zelfs in gezelschap nog alleen voelen, nergens meer van kunnen genieten.’

### Juiste moment

Het gevoel dat het teveel is blijft voor Lian. Toch kan ze er onderhand beter mee omgaan. De cursus die haar werd aangeboden via ZamenEen hielp daarbij. ‘De training Creatief

Leven kwam op het juiste moment. Ik heb het met beide handen aangegrepen om aan mezelf te werken. Dat was best pittig, maar ik kreeg er veel voor terug. Je bent je beter bewust van je gevoelens, je leert om er niet in te blijven hangen en het beter te accepteren en meer in het nu te leven.

‘Er wordt ook bewust niet over je hele verleden gepraat maar juist alleen maar hoe je positiever naar de toekomst

kunt kijken. Zorgen dat je een goed humeur houdt, iets leuks inplannen, er op uit gaan. Wanneer je er voor openstaat word je erg veel aangereikt. Ik ben mezelf en mijn eenzame gevoelens beter gaan begrijpen. Je moet het uiteindelijk wel zelf doen. Luisteren naar je gevoel, het is belangrijk, ik stopte het allemaal weg. Ik kan het iedereen aanraden. Voel je niet bezwaard om hulp te zoeken, je hebt er recht op’.

## Regie terug met cursus Creatief Leven

Voel jij je al langdurig eenzaam en wil je daar iets aan doen? Wil je (her)ontdekken wie jij bent, wat je wilt en wat je kunt? Tijdens de cursus Creatief Leven leer je hoe je de regie over je eigen leven neemt en zet je concrete stappen naar een prettiger leven.

De cursus is zowel via fysieke bijeenkomsten (volgens de

richtlijnen van de RIVM) als interactief online te volgen. In alle gevallen zijn de groepjes klein, opdat we kunnen zorgen voor een veilige omgeving waarin voldoende aandacht is voor iedere deelnemer.

Neem contact op met het ZamenEen Contactpunt (088-2802802) of mail (info@zamen-een.nl).

## In gesprek komen over eenzaamheidsgevoelens

Het motto voor de eenzaamheidsbestrijding in Dronten is **Vinden, Verbinden en Volgen. Dit naar een beproefd idee van Bureau LWPC, dat in onze gemeente bekend is als ondersteunend projectbureau van ZamenEen en van de projecten OpenJeHart en Mantelkring.**

In het voortraject heeft een voorbereidingswerkgroep, bestaande uit een mix van vrijwilligers en professionals, zich over een plan van aanpak gebogen. Eén van de initiatieven is het bespreekbaar maken van eenzaamheid via het ZamenEen Journaal. Corona heeft ons verder geholpen met het ‘vinden’. Herkennen van eenzaamheid heeft een grote vlucht genomen, ook in onze gemeente. Het individueel bespreekbaar maken en ‘verbinden’ is vaak

lastiger. We houden trainingen voor vrijwilligers en zorgprofessionals en mensen uit de doelgroep. Ook brengen we, samen met de bibliotheek, ontmoetingsmogelijkheden en ondersteuning in kaart. Maar wanneer het gaat om daadwerkelijk rechtstreeks contact zijn er uitdagingen. Wanneer je namelijk zelf kampt met eenzaamheidsgevoelens en je wilt erover praten in je omgeving, dan moet je wel een drempel over. Maar dit geldt ook voor degenen die, al dan niet be-

roepsmatig, het gesprek willen aangaan met jou. Zoals een professional zei ‘Ik weet niet hoe ik er over moet beginnen, want wat kan ik bieden en overigens heb ik er geen tijd voor van mijn werkgever...’ Daarom richten we ons met trainingen op de vrijwilligers en zorgprofessionals. Zo kunnen we mensen met eenzaamheidsgevoelens verbinden aan medeburgers die wel weten hoe er over te beginnen.

### Individueel

We hebben Bureau LWPC ingezet voor deze trainingen, specialiste Annemieke Diesel voor het helpen op individueel niveau. Onze keus werd mede gemotiveerd door de kwaliteit

van de trainingen en hun nazorg. Die is uniek. Dat blijkt ook uit de evaluaties van cursisten die in 2019 zijn getraind. Vanwege corona bieden beide bureaus nu ook E-trainingen aan, online training op afstand. Wilt u verbinden, denk dan eens na om dat getraind te doen.

### Expertise

Bureau LWPC heeft het afgelopen jaar bovenmatige inzet gepleegd voor de Coalitie. Behalve de trainingen is dat ook het bijhouden van website en Facebook, het bemensen van het Contactpunt en het meedenken met het bestuur door inzetten van hun expertise. We hebben als Coalitie landelijk



een goede naam, niet in het minst te danken aan ons eigen projectbureau uit Dronten. Eenzaamheid neemt in deze periode snel toe. ZamenEen blijft doorgaan, ook met behulp van alle expertise die wij binnen onze coalitiepartners hebben. Zodat er genoeg inwoners komen om in gesprek te gaan met mensen met eenzaamheidsgevoelens in Dronten.

Namens het voorlopig bestuur, Wim Lanphen, bestuursvoorzitter

ZamenEen is een initiatief van Seniorennetwerk De Bijenkorf en Netwerk Burgers in de Knel. **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](http://www.zamen-een.nl). Geïnteresseerd? Stuur dan een e-mail naar [aanmelden@zamen-een.nl](mailto: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? Mail dan naar [info@zamen-een.nl](mailto:info@zamen-een.nl).

[www.zamen-een.nl](http://www.zamen-een.nl) Facebook: [zameneen](https://www.facebook.com/zameneen)

coalitie tegen eenzaamheid DRONTEN

