

Ommetje met Jack

Iedereen kan met eenzaamheid te maken krijgen. Met Een tegen Eenzaamheid Lelystad willen we voorkomen dat onze inwoners er alleen voor komen te staan en vereenzamen. Juist in deze tijd waarbij iedereen minder sociale contacten heeft. Maatschappelijke organisaties, verenigingen, bedrijven en gemeente werken hierin nauw samen.

Ommetje met Jack

In dit kader spreekt wethouder Jack Schoone met Lelystadse inwoners. Jack Schoone: "Ik vind eenzaamheid een heel belangrijk onderwerp en heb nagedacht hoe ik hierover met inwoners in gesprek kan gaan. Omdat ik graag buiten ben, leek mij een gesprek tijdens een wandeling in de prachtige natuur van Lelystad, het meest voor de hand liggend. Zo is dus het 'Ommetje met Jack' ontstaan."

Deze week weer een bijzonder ommetje. Hoewel ze liever niet met naam genoemd wordt, deelt zij graag haar ervaringen. Ze vertelt: "Een wandeling is altijd leuk, maar dit was heel bijzonder. Ik heb me echt gehoord gevoeld en dat gebeurt me niet zo vaak. Dat was heel fijn. Ik had een cadeautje voor hem meegenomen van origami. Al jaren vouw ik origami kraanvogels met als boodschap geluk en een lang leven. Het doet mij goed om van hele kleine stukjes papier wat niks kost iets te maken wat waarde heeft voor anderen."

Ontzettend veel eenzaamheid

Waar ze vroeger actief was in belangenbehartiging van bijstandsvrouwen en GGZ-patiënten, besteedt ze nu veel aandacht aan eenzame ouderen. "Ik woon in een complex met 105 woningen voor zelfstandig wonende ouderen. Er is ontzettend veel eenzaamheid. Mensen vertellen me dat ze al 3 dagen de deur niet open hebben gehad. Ik ga geregeld langs bij een aantal bureaus die zich heel eenzaam voelen, maar het niet zeggen. Met lekkere aardbeien van de markt bijvoorbeeld."



Zelf verandering teweeg brengen

"Ieder mens heeft eenzaamheidsgevoelens en dat steekt soms de kop op. Dat hoort bij ons mensen. Sommigen hebben geleerd er iets aan te doen, maar daarvoor moet je jezelf leren kennen en onderzoeken wat je nodig hebt. Of je nou jong of oud bent, je kunt er zelf verandering in brengen." Eenzaamheid ziet ze daarom ook niet als de grootste ziekte van onze maatschappij, maar een

gevoel waar je zelf iets aan kunt doen. "Je kunt mensen niet beter maken, alleen maar leren uit te zoeken wie ze zijn en wat ze willen en kunnen."

Eenzaamheid is een gevoel

Zelf leerde ze veel van verschillende therapieën en opleidingen zoals NLP en mindfulness. De meest recente cursus die ze deed was Creatief Leven bij Welzijn Lelystad. Ze vertelt: "Daar heb ik zoveel uit meegenomen. Natuurlijk blijf je je soms eenzaam voelen. Ik denk niet dat je ooit iemand tegenkomt die zich nooit eenzaam voelt, maar het hoeft geen patroon te worden. Eenzaamheid zit in jezelf. Je kunt er met hulp van anderen achter komen wat die eenzaamheid

Je kunt altijd een bijdrage leveren aan de mensen om je heen." Hoewel ze geen gemakkelijk leven heeft gehad, staat ze zelf ook zo goed mogelijk klaar voor anderen. "Ik heb best een ingewikkeld leven achter de rug en soms bij vlagen nog. Mijn motto is: Doe dingen die jou blij maken, dan heb je iets leuks te vertellen en dat kan anderen weer blij maken. Je hebt een andere uitstraling en daar komen mensen op af. Het zit in die hele kleine dingetjes zoals onderweg met iemand een praatje maken, maar je moet zelf die stap nemen. Ga iedereen op straat maar eens heel vriendelijk gedag zeggen. Zoals zanger Bram Vermeulen zong: 'Ik heb een steen verlegd, in een rivier op aarde', zo probeer ik op mijn manier mijn steentje bij te dragen in mijn woonomgeving en aan de maatschappij."

Een klein gebaar helpt

veroorzaakt. Als je dat weet, kun je het ook veranderen."

Klaarstaan voor anderen

"Iedereen heeft op welke leeftijd dan ook een taak in de maatschappij. Of je pakt hem op of je pakt hem niet op. Dat kan door eenzaamheidsgevoelens zijn, maar dan zit je vooral jezelf in de weg.

Ervaar jij eenzaamheid

En wil je hulp bij het maken van (nieuwe) contacten? Neem dan contact op met het Sociaal wijkteam. Samen kijken we hoe dit kunnen regelen. Kijk op:

www.welzijnlelystad.nl of bel gratis 0800-0889.



www.lelystad.nl/eentegeneenzaamheid
#eentegeneenzaamheidlelystad