

Themapagina eenzaamheid

→ www.heerde.nl

Voorwoord



Dat december de gezelligste maand van het jaar is gaat niet voor iedereen op. Degenen die alleen zijn kunnen zich juist dan erg eenzaam voelen. Meer dan een miljoen Nederlanders overkomt dat regelmatig. De invloed van eenzaamheid is groot en kan leiden tot

gezondheidsrisico's, minder zelfstandigheid en minder meedoen in de samenleving.

Doorbreek eenzaamheid en kom in actie

Als gemeente willen we toe naar een samenleving waar iedereen meedoet. Dit betekent dat er iets verwacht wordt van de persoon zelf en ook van de omgeving van iemand. Dus wanneer je eenzaamheid signaleert bij een buurvrouw of een familielid zou het mooi zijn om een keer een kopje koffie bij iemand te gaan drinken. Tegelijkertijd is het belangrijk dat iemand die zich eenzaam voelt zelf aangeeft wat er nodig is om minder eenzaam te zijn en vooral ook actie onderneemt. Want om eenzaamheid te doorbreken is het belangrijk dat iemand er bewust aan gaat werken om die eenzaamheid te verdrijven. Passief afwachten tot het verandert is het slechtste advies wat iemand zichzelf kan geven. Daarom is het belangrijk dat iemand zelf besluit iets tegen de eenzaamheid te gaan doen. Iemand moet daarvoor misschien een paar drempels over, maar als je wilt zal het veel voldoening geven.

Kerstactiviteiten

Verschillende mogelijkheden om gezelschap op te zoeken dienen zich deze decembermaand aan. In samenwerking met verschillende organisaties zijn er rond de Kerst

verschillende activiteiten georganiseerd. Zo organiseren De Hof van Cramer en Speeltuinenvereniging Pinkeltje op woensdag 21 december een sfeerol kerstdiner voor mensen die alleen zijn of weinig te besteden hebben. Ook de Werkgroep Eenzaamheid en de Stichting Mens Kom In Beweging hebben de handen ineen geslagen. Daar kunnen mensen die alleen zijn op eerste Kerstdag, 25 december, aanschuiven aan de kerstdis.

Voldoening

Natuurlijk zijn er door het hele jaar heen diverse activiteiten in de gemeente Heerde. Als je niets om handen hebt, overweeg dan eens om een leuke cursus te gaan volgen, of ga eens kijken bij vrijwilligerswerk. Door enkele uurtjes per week een cursus te volgen of vrijwilligerswerk te doen, komt het sociale leven al snel op gang. Je ontmoet direct nieuwe mensen en het nuttig bezig zijn kan heel veel voldoening geven. Je moet ergens beginnen en dat kan vandaag nog. Is de eenzaamheid te groot, zoek dan hulp. Het kan je leven blijvend, in positieve zin, veranderen. Met dit in het achterhoofd wens ik iedereen een goede decembermaand toe.

Jan Berkhoff,
Wethouder sociaal domein

Eenzaamheid is een gevoel

Eenzaamheid of je eenzaam voelen, komt veel voor. Een op de drie mensen in Nederland voelt zich regelmatig (of zelfs heel vaak) eenzaam. Eenzaamheid is niet hetzelfde als alleen zijn. Je kunt alleen zijn, weinig contacten hebben en je toch prettig voelen. Terwijl iemand die veel mensen om zich heen heeft, zich toch eenzaam kan voelen. Je bent pas eenzaam als je het gemis aan relaties of contacten als negatief ervaart. Het is iets wat je alleen zelf kunt voelen. Zowel oude mensen als jonge mensen kunnen last hebben van eenzaamheid. Er zijn veel redenen waarom je je eenzaam kunt voelen.

Er alleen voor staan

Immie Wolff-Ferwerda is medewerker Algemene Voorziening Regieondersteuning (AVR) in de gemeente Heerde en komt door haar werk veel in contact met mensen die eenzaam zijn: 'Voor mij is eenzaamheid het gevoel hebben er alleen voor te staan. Er zijn verschillende groepen mensen die zich eenzaam voelen. Neem bijvoorbeeld mantelzorgers. Mantelzorgers ervaren vooral eenzaamheid in hun situatie en hebben veel behoefte aan begrip en ondersteuning voor hun situatie. Door de vele zorg die ze hebben, vaak voor een partner, is er niet veel ruimte om dingen te ondernemen. Er wordt veel georganiseerd voor mantelzorgers, maar er wordt vaak weinig gebruik gemaakt omdat ze niet weg kunnen door de zorg die ze hebben voor bijvoorbeeld een partner met dementie. De heersende norm onder mantelzorgers is dat ze niet mogen zeuren over de belasting die ze ervaren door de mantelzorg voor een naaste. Hierdoor staan ze alleen en ontvangen weinig ondersteuning omdat ze hun gevoelens niet delen. Om deze groep minder eenzaam te laten voelen is een onafhankelijk iemand nodig met wie ze kunnen praten, een maatje. Dit wordt geboden door de Mantelzorgexpress.'

Hulp vanuit het verenigingsleven

Een andere groep waar Immie eenzaamheid bij signaleert zijn mensen met een licht verstandelijke beperking

(Ivb'ers). Denk hierbij aan mensen met autisme, een laag IQ en moeilijk lerend. Door hun sociale onhandigheid maken ze niet makkelijk contact en ook het onderhouden van contacten is lastig voor deze groep. Hierdoor raken ze in een isolement. 'Deze groep is best groot in onze regio. Ze lopen allemaal vast in sociale contacten en kunnen daardoor heel weinig deelnemen aan het verenigingsleven. Vaak willen ze ook een relatie en voelen zich heel eenzaam als dat niet lukt. We zijn er binnen de gemeente hard mee bezig om de eenzaamheid terug te dringen. Zo organiseert De Plu bijvoorbeeld internetavonden voor deze doelgroep. Maar er kan nog veel meer. Het zou bijvoorbeeld mooi zijn als er bij de diverse verenigingen meer ruimte is voor mensen om mee te doen zoals het G-team in het voetbal.'

Ook de oudere vrijgezelle mannen die lang bij hun ouders hebben gewoond ervaren eenzaamheid na het overlijden van beide ouders. Ze blijven dan alleen achter en missen vaak het overzicht, omdat er altijd voor hen is gezorgd. Via de AVR worden ze, als het mogelijk is, toegeleid naar dagbesteding. Daar hebben ze een contactpersoon die kan helpen bij hun specifieke hulpvraag.

'Door het taboe dat nog altijd heerst rondom psychische problematiek is dit ook een groep die snel in een isolement raakt. Mensen met psychiatrische problemen zijn door overprikkeling in gedrag niet altijd stuurbaar. Deze problematiek wordt vaak binnenshuis gehouden en hierdoor raken contacten op de achtergrond waardoor de eenzaamheid toeneemt. En ook oudere mensen zijn vaak eenzaam doordat er bijvoorbeeld veel mensen in hun omgeving zijn weggefallen of doordat er geen contact meer is met familie. En zo zijn er nog veel meer groepen zoals mensen die iemand zijn verloren of mensen die gepest worden.

Op de goede weg

We zijn in Heerde goed op weg met het organiseren van allerlei dingen maar er is nog genoeg te doen op dit



gebied. Zowel door de omgeving als door organisaties en dan met name de samenwerking tussen de verschillende organisaties. De vraag is vooral: hoe krijgen we eenzame personen in beeld én in beweging en hoe maak je ze bekend met de mogelijkheden. De Plu doet daar heel goed werk in door activiteiten te organiseren en de AVR signaleert veel door de laagdrempeligheid. Nu moeten we nog meer samenwerken zodat bijvoorbeeld de huishoudelijk hulp, de praktijkondersteuning, huisartsen en de omgeving veel meer signalen aan de gemeente door gaan geven.'

Herkent u zichzelf hierin of maakt u zich zorgen om iemand in uw omgeving? Dan kunt u altijd eens bellen met Immie, De Plu of Zorgvraag Heerde. Zij kijken met u mee naar een oplossing.

Immie Wolff-Ferwerda, AVR: tel.: (06) 11905472 of e-mail: ImmieWolff-Ferwerda@verian.nl
De Plu Heerde: tel.: (0578) 699500 of e-mail: info@depluheerde.nl
ZorgvraagHeerde: tel.: (0578) 699499 of e-mail: info@zorgvraagheerde.nl



Themapagina eenzaamheid

→ www.heerde.nl

Inloopspreekuur

De gemeente Heerde biedt sinds 1 januari 2015 de regioondersteuning aan als een algemene voorziening, de AVR. Dit is een voorziening waar een grote groep inwoners gebruik van kan maken zonder uitgebreid onderzoek naar de situatie van de aanvrager. Het biedt hulp aan mensen die moeite hebben om hun huishouden en hun dag goed te organiseren. Het aanmeldpunt is onafhankelijk en laagdrempelig.

Het inloopspreekuur van maandag t/m vrijdag op locaties:

- Vërian, Stationsstraat 21, 8181 CW Heerde

- Viattence, locatie Wendhorst, Eperweg 33, 8181 ET Heerde
- Hanzeheerd Brinkhoven, Brinkhoven 1, 8181 DB Heerde
- Woonzorg Unie Veluwe, locatie Rehoboth, De Vree 1, 8191 LA Wapenveld
- RAZ ECR Groot Stokkert, Jan van Bremenlaan 2, 8191 LA Wapenveld
- Hof van Cramer, Putterweg 2a, 8191 AZ Wapenveld
- Philadelphia, Locatie Lindenhoeve, Veerstraat 51, 8181 VV Heerde

E-mail: toegangheerde@verian.nl

Telefoon: (088) 126 33 71 (maandag t/m donderdag 9.00-12.00 uur).

Met elkaar eerste Kerstdag vieren



Kerst vier je met elkaar. Het is het feest van hoop en licht. Met die gedachte vonden de Stichting Mens Kom In Beweging en de Werkgroep Eenzaamheid dat het hoog tijd werd om in Heerde een kerstdiner te organiseren. En wel op eerste Kerstdag. Want uit ervaring blijkt dat er best veel mensen ongewild alleen zitten met Kerst. De hoop is dat het kerstdiner vervult in een behoefte zodat het een jaarlijks terugkerende traditie wordt.

Wees welkom

Het diner wordt op eerste Kerstdag, zondag 25 december, gehouden in Hanzeheerd Brinkhoven. Brinkhoven wordt omgetoverd tot een warme, gezellige plek in kerstsfere. Verschillende organisaties en vrijwilligers slaan de handen ineen om er een geslaagd kerstdiner van de te maken. Ook geen zorgen over vervoer: mensen die graag willen komen, maar slecht ter been zijn worden gehaald en naar huis gebracht.

Zorg dat u zeker bent van een plekje

Vanaf 16.00 uur bent u van harte welkom. Na ontvangst met een welkomstdrankje start een driegangendiner. Gezien het aantal beschikbare plaatsen wil de organisatie graag weten hoeveel mensen er komen. U kunt zich opgeven bij Marianne Harmsen, S1 wijkverpleegkundige bij Stichting Verian. Het kan telefonisch (06) 119 055 69 of via de mail: MarianneHarmsen@verian.nl.

Wanneer:	Zondag 25 december
Voor wie:	Iedereen die eerste Kerstdag niet alleen wil doorbrengen
Waar:	Hanzeheerd Brinkhoven, Brinkhoven 1, 8181 DB Heerde
Kosten:	Geen

Kerstdiner 21 december in Wapenveld

De Hof van Cramer en Speeltuinenvereniging Pinkeltje organiseren op woensdag 21 december om 17:30 uur een sfeerful kerstdiner voor mensen die alleen zijn of mensen die weinig te besteden hebben. Dit kunnen alleenstaanden zijn, maar ook gezinnen mogen hier gebruik van maken. Het kerstdiner vindt plaats in de nieuwe accommodatie van Speeltuinenvereniging Pinkeltje aan de Nachtegaalweg 81a te Wapenveld. Er is plek voor 50 mensen. U kunt zich aanmelden via volwassenwerker Ton Hulsebos, tel. (06) 51259370 of tonhulsebos@verian.nl.

Ontmoet elkaar

Er zijn in de gemeente Heerde veel plaatsen om andere mensen te ontmoeten, te bewegen of samen te eten en zo met anderen in contact te komen. Een greep uit het aanbod:

Hof van Cramer in Wapenveld

Iedereen is van harte welkom in het dorpsontmoetingscentrum de Hof van Cramer in Wapenveld voor deelname aan activiteiten en een kop koffie of thee (gratis). U kunt er terecht van maandag tot en met vrijdag van 09.00-17.00 uur. Er is onder andere een grote leestafel met kranten en tijdschriften. Heeft u vragen over activiteiten of vrijwilligerswerk, neem dan contact op met Maarten Heesen (06) 454 035 27 of Ton Hulsebos (06) 512 593 70).

Beweegtuinen in Heerde en Wapenveld

Er zijn drie beweegtuinen in onze gemeente: een in Heerde en een in Wapenveld. Met beweegtuinen wordt een impuls aan een actieve en gezonde leefstijl van senioren gegeven. Voor informatie hierover neemt u contact op met het fysiotherapeutisch centrum Heerde, tel. (0578) 69 63 63

Wandelen met huisarts Wapenveld

Op donderdagen, tussen de middag, kunt u meewandelen met medewerkers van huisartsenpraktijk Wapenveld. Voor informatie hierover belt u met de praktijk: (038) 447 87 01.

Hervormde kerk Wapenveld

De Hervormde kerk Wapenveld houdt in het kerkelijk centrum aan de Kerkstraat maandelijks een maaltijd/ontmoetingsmogelijkheid. De eerstkomende maaltijd is op woensdag 18 januari 2017. Geef u vooraf op bij Geke van der Beek (038) 447 93 86 of Jeanet Doppenberg (06) 118 245 93 of ont-moetenwapenveld@outlook.com.

Voedselworkshops Veessen

In Veessen houdt Marja Boonstra workshops over voedsel en kookt elke week voor mensen die alleen zijn komen te staan. Voor meer informatie kunt u mailen naar marja.boonstra@gmail.com.

Elke dag een driegangenmenu in de Hanzeheerd Brinkhoven Heerde

55-plussers uit Heerde en omgeving zijn van harte welkom in het restaurant van Brinkhoven. U kunt er zeven dagen per week terecht voor een driegangenmenu voor een seniorenprijs. Het restaurant is vanaf 12.15 uur geopend en u kunt tot 13.00 uur binnenlopen. Reserveren is mogelijk via (0578) 69 12 44 of neem contact op met de medewerkers van de receptie. Elke laatste donderdag van de maand vindt er, tegen een kleine betaling, open maaltijd plaats in Brinkhoven.

Viattence De Wendhorst Heerde

Bij De Wendhorst kunt u doordeweeks, tussen 09.00 en 12.00 uur en van 13.30 tot 16.30 uur terecht voor een kopje koffie of een praatje. Ook is iedereen welkom om aan te sluiten bij bestaande activiteiten. Voor meer informatie over activiteiten kunt u mailen naar siegernijdam@viattence.nl.

WZU Veluwe, Rehoboth Heerde

Ook bij wooncentrum Rehoboth kan aangeschoven worden voor koffie. Tegen betaling kan een warme maaltijd worden gebruikt en/of 's avonds de broodmaaltijd mee-eten. Daarnaast kunt u altijd mee doen met allerlei activiteiten zoals beter bewegen op donderdagmiddag (tegen betaling), geheugentraining op maandagmiddag en bingo op dinsdagmiddag.

ECR Groot Stokkert Wapenveld

Iedereen is elke ochtend van 09.30-12.00 uur van harte welkom in ECR Groot Stokkert en de middagen van maandag tot en met donderdag van 14.00-16.00 uur. Mensen mogen altijd binnenlopen voor een praatje, kopje koffie of een activiteit zoals sjoelen en biljarten.

Wilt u vrijwilligerswerk doen?

De Plu Heerde is het steunpunt voor vrijwilligers en mantelzorgers in de gemeente Heerde. Zij helpen u graag aan vrijwilligerswerk. Op www.depluheerde.nl staan de vacatures bij vrijwilligersorganisaties in de gemeente Heerde. Voor mantelzorgers organiseert De Plu o.a. (thema) bijeenkomsten en lotgenotencontact. Meer weten? Neem contact op met de Plu Heerde: tel. (0578) 69 95 00 of e-mail: info@depluheerde.nl.

