

Cursus Creatief Leven helpt mensen weer op de rails **'Het evenwicht is terug in mijn leven'**

ZamenEen geeft 16 mensen die te kampen hebben met eenzaamheidsgevoelens de mogelijkheid om deel te nemen aan de cursus Creatief Leven. Bij deze cursus leren mensen beter om te gaan met eenzaamheidsgevoelens en weer een houvast in hun leven te vinden.



Herman volgde deze praktische cursus onlangs en het leverde hem waardevolle inzichten op. 'Die cursus kwam voor mij net op het juiste moment', vertelt Herman. 'Je ontwikkeling gaat soms met golfbewegingen. Het ging net even wat minder en ik kon die extra aandacht goed gebruiken. Ik kijk er ook met veel plezier op terug. Het heeft me geholpen om mijn evenwicht terug te vinden. Het geeft je ook handvaten om er zelf weer uit te komen wanneer het even wat minder met je gaat.' Herman legt uit hoe het met hem gesteld was. 'Door een (te) drukke baan raakte ik

burn-out. Daarnaast had ik privé een aantal zaken te verhapstukken. Ik liep helemaal vast, en heb een aantal jaren persoonlijk in de knel gezeten. Na een scheiding en enkele sterfgevallen raakte ik steeds meer down. Ik was overdag wel heel actief, maar ik miste 's avonds de aansluiting.'

In beweging

De cursus Creatief Leven, die werd gegeven door specialist eenzaamheid Annemieke Diesel, heeft bijgedragen aan het welzijn van Herman. 'De cursus heeft me laten inzien dat ik me teveel focuste op de ellende om me heen, op de

negatieve zaken. Daardoor kon ik ook niet meer genieten van de leuke dingen. Je krijgt ook echt een stukje verdieping aangereikt, bijvoorbeeld door je bewuster te worden van je zintuigen. Niet meer alleen in je hoofd zitten, maar ook ruiken, zien en horen. Ik kan deze cursus aanraden, om in beweging te komen. Blijf niet vastzitten, kijk of je dingen anders kunt doen dan je gedaan hebt. Dan ga je ook andere positievere resultaten behalen, dat leer je er. Ik doe weer veel meer dingen op eigen initiatief. Ik kan nu ook veel beter een avond alleen thuis zitten met een goed boek.'

Annemieke Diesel, specialist eenzaamheid

'Echte hulp betekent iemand zelf leren omgaan met eenzaamheid'



Annemieke Diesel is deskundige op het gebied van eenzaamheid. Zij geeft de cursussen Creatief Leven voor mensen die zich langdurig eenzaam voelen en daar iets aan willen doen.

Échte hulp

'In zowel mijn persoonlijke, als werkzame leven in o.a. de zorg, heb ik ervaren dat de behoefte aan échte hulp bij eenzaamheid groot is. En echte hulp betekent naar mijn stellige overtuiging: iemand leren hoe hij/zij zélf om kan gaan met eenzaamheid. Niet door wat afleiding, zomaar een leuke activiteit of goed advies, maar door een programma aan te bieden dat naast specifieke kennis en informatie, ook vaardigheden traint waar mensen die zich eenzaam voelen werkelijk iets aan hebben.'

Lees meer over Annemieke op www.empoweredbydiesel.nl.

Ook meedoen?

Wil jij graag meedoen aan de cursus Creatief Leven? Dan kan dat via ZamenEen. Heb je interesse of wil je meer informatie, neem dan contact met ons op via info@zamen-een.nl of bel 088-2802802.

8 weken

De cursus bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur en biedt een mix van informatie en allerlei opdrachten. De cursus wordt gegeven in groepsverband, men krijgt ook opdrachten mee.

Wij zijn onderweg!

Onderweg naar nieuwe verbindingen. En dat is een zoektocht. Een zoektocht naar mensen en organisaties die zich met elkaar willen verbinden en elkaar willen versterken om het thema Eenzaamheid een andere betekenis te geven.

Onze doelstelling met de coalitie ZamenEen is dat er weer relaties ontstaan tussen mensen en dat die mensen naar elkaar omzien. Dat het relaties zijn waarbinnen je jezelf mag zijn en dat er ruimte is voor jouw gevoel. Bouwen aan relaties en waarin je dingen kunt delen met elkaar.

Zoals de wethouder al eerder schreef "dat bouwen" moeten wij gezamenlijk doen en niet weglopen van die verantwoordelijkheid. Daarom hebben de initiatiefnemers hun verantwoordelijkheid gepakt en zijn gaan bouwen. Samen met inmiddels 29 organisaties is er een bouwproces in gang gezet. En wij zijn nog niet klaar, er is nog veel te doen. Er zijn dan ook nog veel bouwers nodig, bouwers die verantwoordelijkheid willen nemen in het bouwproces.

Waar staan wij nu? De tekening van het huis (resultaatvoorstelling) is gereed. Het fundament is gelegd (29 samenwerkende organisaties). Het bouwen op dit fundament is gestart. Er wordt namelijk gewerkt aan een contactpunt, trainingen en producten. Maar er is ook een campagne in de maak voor organisaties en mensen (bouwers) die invulling kunnen geven aan de inrichting van het huis. Bouwers zijn dus welkom om mee te bouwen aan een huis waar een ieder zich welkom voelt. Wij zijn onderweg naar realisatie van dat huis en bewandelen die weg vol enthousiasme met elkaar. Loopt u met ons mee?



Erik Langeweg

(Erik Langeweg is vanaf 15 maart de onafhankelijke voorzitter van ZamenEen. Lees een uitgebreide interview met hem op www.zamen-een.nl.)

ZamenEen, coalitie tegen eenzaamheid Dronten



ZamenEen is een nieuw initiatief in de gemeente Dronten om te komen tot een integrale aanpak van eenzaamheid. Wij willen gezamenlijk het taboe rondom eenzaamheid doorbreken en chronische eenzaamheid voorkomen en bestrijden. Het is onze missie dat alle inwoners van Dronten, Bid-

dinghuizen en Swifterbant kunnen omgaan met hun gevoelens van eenzaamheid en zich vrij voelen om dit onderwerp te bespreken. Onze aanpak richt zich, vanuit de wens om met oprechte aandacht naar elkaar om te zien en te luisteren, op het leren omgaan met gevoelens van eenzaamheid.

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.