

Amy van Egmond stond er na overlijden man ineens helemaal alleen voor **'Ik moest mezelf opnieuw uitvinden'**

Amy van Egmond en haar man hadden zich duidelijk wat anders voorgesteld. Na jaren samen hard werken als ondernemers eindelijk met pensioen en genieten van het leven. Het liep anders, een jaar na zijn pensioen overleed de man van Amy. Na 47 jaar huwelijk stond ze er onverwachts alleen voor, nu ruim 7 jaar geleden.

'Ik had eigenlijk helemaal geen sociaal netwerk waar ik op kon terugvallen. Mijn man en ik waren zo op elkaar gericht, ik moest mezelf weer opnieuw uitvinden. Het eerste jaar na zijn overlijden was erg moeilijk. Ik heb toen echt ervaren wat eenzaamheid is. Ik wist niet meer wie ik was.'



Amy van Egmond

Zelf in actie

Amy noemt daarna een klein maar treffend voorbeeld. Over hoe ze weer opnieuw moest leren autorijden. Haar man reed namelijk altijd, nu moest ze dit weer helemaal zelf doen. Treffend hoe het met zoveel andere zaken ook ging. Ze merkte hoezeer ze behoefte had aan gezelschap. Ze besloot ook niet bij de pakken neer te gaan zitten, maar zelf actie te ondernemen. 'Ik ben

naar De Meerpaal Welzijn toegestapt. Ik hield van dansen en heb me aangesloten bij de linedance club.'

Oog voor elkaar

Ze ging ook de activiteiten van OpenJeHart en Vraagelkaar bezoeken. 'Ik geniet van het samen eten dat we elke maandagavond met een groep doen. Op het park waar ik

woon organiseer ik nu koffieochtenden en we gaan regelmatig met een hele groep mensen naar de film.'

Amy helpt nu graag anderen die in een soortgelijke situatie zitten. 'Er zijn mensen die wat minder snel op iets afstappen. Als alleenstaande kom je er soms erg moeilijk tussen. Het is dan vaak niet voldoende om je aan te sluiten bij een club of

Amy in tv-programma Spoorloos

Amy van Egmond heeft een bijzondere familiegeschiedenis. Onlangs was zij te zien in het tv-programma Spoorloos. Hierin werd zij gevolgd in haar zoektocht naar familieleden in Canada. Toen ze 11 jaar was ontdekte ze dat ze niet werd opgevoed door haar ouders, maar door haar grootouders. Haar moeder bleek kort na de bevrijding naar Canada te zijn vertrokken met een Canadese militair. In Spoorloos is haar aangrijpende relaas te zien, en hoe ze uiteindelijk de andere dochters van haar moeder ontmoet in Canada. Deze ervaringen hebben grote invloed gehad op haar leven. De laatste tijd beginnen veel dingen weer op haar plaats te vallen. Het lukt haar om na de dood van haar man de draad weer op te pakken in haar leven.

activiteit. Mensen hebben vaak al hun eigen netwerk. We moeten allemaal wat meer oog hebben voor elkaar. En soms hebben mensen daadwerkelijk een duwtje in de rug nodig.' Amy vervolgt: 'Ik vind het daarom erg goed dat er nog meer samenwerking komt tussen organisaties op dit vlak. Er is best al veel te doen in onze gemeente. Laten we ervoor zorgen dat nog meer mensen daar gebruik van kunnen maken. Er mag nog best meer aandacht voor komen. Daarnaast moeten we ook eenzaamheid beter leren herkennen. We kunnen nog meer aandacht hebben voor degenen die er zelf niet meer uit komen.'

Eenzaam voelt Amy zich niet meer. Inmiddels heeft ze belangrijke vaste vriendschappen weten op te bouwen. Ze heeft ervaren dat er ook tijdens de moeilijkste omstandigheden een uitweg is. Aan anderen wil ze graag wat meegeven.

Eerste stappen zetten

'Schaam je niet en weet dat er een heleboel mensen zijn die met dezelfde problematiek te maken hebben en krijgen. Je moet initiatief ontplooiën, thuis blijven zitten is nooit goed. Wanneer je dat wilt en de eerste stappen zet dan zul je merken dat je altijd mensen op je pad krijgt die je willen helpen, zo is het ook bij mij gebeurd.'

'Moeite nemen om elkaar echt te zien'

Op een rustige donderdagochtend ergens in een supermarkt in Dronten. Supermarktmedewerkster Vera snijdt de vleeswaren en ziet uit haar ooghoeken weer die man voorbijkomen. Altijd alleen, in zijn elektrische rolstoel, gaat hij langzaam alle schappen langs. Soms moet hij dingen vragen, waar iets te vinden is, of wanneer hij hulp nodig heeft om iets te pakken. Hij is slechthorend en dat kleine beetje extra aandacht waardeert hij enorm. Het kan niet altijd vanwege de

drukke, maar deze ochtend heeft Vera even een moment tijd. Ze weet dat het geen restaurant is hier, maar ze maakt graag een uitzondering.



'Mag ik u een kopje koffie inschenken bij de koffiecorner? Ik zie u hier wel vaker, hoe gaat het met u?' 'Krijg ik er ook een taartje bij?', is het gevatte antwoord. Met meneer gaat het naar omstandigheden best goed, hij kan zelf zijn boodschappen nog doen en gelukkig is de supermarkt vlakbij. Hij maakt graag een grapje met het personeel. Wat fijn om in de alledaagse drukte toch de moeite te nemen om elkaar echt even te zien.

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, Biddinghuizen 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.