

Steun Voedselbank helpt mensen uit sociaal isolement

Een laag inkomen vergroot de kans op eenzaamheid in sterke mate. Aan sociale contacten zijn dikwijls kosten verbonden en wie niet mee kan doen is geneigd zich terug te trekken. Jos J. vat zijn ervaringen treffend samen: "Structureel te weinig geld hebben maakt ongelukkig en moedeloos."

Geldgebrek is een heel hoge stressfactor. Zelfs zo hoog dat talloze onderzoeken uitwijzen dat mensen onder druk van financiële problemen aantoonbaar hun zaken minder goed kunnen regelen en geen goede beslissingen meer kunnen nemen. Armoede heeft een negatieve invloed op het vertrouwen in jezelf en anderen.



Het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP), een instituut dat sociaalwetenschappelijk onderzoek verricht, geeft aan welke groepen zich met name niet al te veel tegenslag kunnen permitteren. Alleenstaande ouders met kinderen onder de achttien zijn de kwetsbaarste groep,

gevolgd door migranten met een niet-westerse achtergrond en jongeren met een psychiatrische achtergrond. Ook mensen met een laag onderwijsniveau en alleenstaanden blijken extra kwetsbaar.

Schaamte overwinnen

Hoe onterecht ook: geldgebrek en schaamte gaan vaak hand in hand. Schaamte hangt samen met een lager zelfbeeld en gevoel van afgenomen status. Geldproblemen houden we daarom vaak voor onszelf, waardoor schulden zich kunnen opstapelen en een vicieuze cirkel ontstaat. Ook al is het moeilijk om je kwetsbaar op te stellen: erover praten, in het eigen netwerk en met hulpverlening, kan een eerste stap zijn naar een oplossing. Je bent niet de enige en er zijn mensen die je willen en kunnen helpen.

Voedselhulp en perspectief

Er bestaan voorzieningen die het leven wat makkelijker kunnen maken. Zo verzorgt Voedselbank Dronten elke week ongeveer 145 voedselpakketten, bedoeld voor ruim 450 personen in Biddinghuizen, Dronten en Swifterbant. Ondanks dat het beter gaat met de economie neemt het aantal mensen dat gebruik maakt van de voedselpakketten niet af. Het belangrijkste doel van Voedselbank Dronten is het wekelijks bieden van



gezonde en gevarieerde voedselhulp aan klanten die voor korte of langere tijd financieel niet rond kunnen komen en onder de armoedegrens leven. Met het bieden van voedselhulp gaan wij armoede tegen, verdwijnen voedseloverschotten en wordt het milieu minder belast. Maar omdat we onze klanten vooral perspectief willen bieden maken we deel uit van ZamenEen en van het netwerk Burgers in de Knel. Speerpunten van de Voedselbank zijn zelfredzaamheid, gezonder voedsel en het stimuleren van een gezonde leefstijl. Niet voor niets is de slogan van Voedselbank Dronten: Oog voor voedsel - Hart voor mensen.

Vacatures voor vrijwilligers

Bij Voedselbank Dronten zijn ruim 100 vrijwilligers actief. Voor bepaalde taken zijn er nog vacatures, dus nieuwe vrijwilligers zijn van harte welkom! Kijk op de website voedselbankdronten.nl bij Vacatures.

EYE-OPENER

Patronen van levensbelang

Stel je voor: je bent verhuisd naar de andere kant van het land en je vrienden komen amper nog op bezoek. Als je ze wilt zien, moet jij de reis maken. Of je bent gescheiden en jullie gezamenlijke vrienden laten jou vallen omdat ze hem al langer kennen. Of je ziet je vriendinnen niet meer omdat ze je nieuwe vriend niet leuk vinden. Of je bent voor het eerst moeder geworden en je voelt je zo verschrikkelijk alleen.....

Herkenbaar? We hebben als mensen behoefte aan patronen, aan herkenbaarheid en aan dingen die zich volgens een vaste, voorspelbare volgorde voltrekken, daar voelen we ons veilig bij. We kennen onze rol, er gebeurt niets onverwachts. Een buurman die in een nieuwe auto thuiskomt valt al op, dus wat te denken van iemand die ineens ergens woont waar de anderen anders praten. Daarmee is een patroon van vertrouwde verbondenheid verbroken.

Degene die vertrekt, is degene die dat als het ware veroorzaakt heeft. Je vrienden sluiten de rijen weer en in je nieuwe woonplaats voel je je als nieuwkomer vaak een tijdje wat verloren. Je bent van identiteit veranderd, je bent een inwoner van een nieuwe plaats. Ditzelfde geldt als je niet langer getrouwd bent en de anderen wel. Maar ook als je voor het eerst moeder bent geworden: je bent niet meer alleen maar jij, maar voortaan ook de-moeder-van. Je vriendinnen gaan door met het leven zoals dat altijd was, maar jij hebt voortaan een verantwoordelijkheid erbij. Een mens kan er depressief van worden - en heel eenzaam.

Zeker na een scheiding hebben mensen nogal eens het gevoel dat vrienden hen hebben laten vallen. Maar hoewel het heel hard klinkt, zijn zij zelf veranderd en niet die vrienden. Als alleenstaande word je nu eenmaal iemand anders en daardoor veranderen vriendschappen van vorm. Sommige blijven bestaan of worden zelfs hechter, terwijl andere verloren gaan. Dat dat eenzaamheid met zich meebrengt mag duidelijk zijn.

Heb je behoefte aan contact? Bel dan met Contactpunt ZamenEen 088 - 2802802.

Dirk Visser van VWA internet en reclame

'We zijn verantwoordelijk voor elkaar'

VWA internet en reclame is het bedrijf van Dirk Visser. Sinds kort is hij met VWA verhuisd van het ABC gebouw naar een onderkomen aan de Rede. Dirk zei meteen ja toen er een beroep op hem werd gedaan om een bijdrage te leveren aan ZamenEen.

Je zei spontaan toe om de website van ZamenEen te maken. Kun je uitleggen waarom het initiatief je zo aantrekt?

Zien en gezien worden. We willen volgens mij allemaal herkend en erkend worden. Eenzaamheid beperkt zich niet tot alleenstaande ouderen, maar komt



in alle lagen en leeftijden voor. Ook bij mensen die sociaal rijk lijken. We zijn verantwoordelijk voor elkaar en ik vind

het leveren van een bijdrage op deze wijze mooi aansluiten op wie wij als team willen zijn.

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.