

Chronisch zieke Sonja Plomp altijd op zoek naar de kwaliteit van het leven

‘Het is een soort rouw, je eigen lichaam laat je in de steek’

Het leven van Sonja Plomp is al vanaf haar jeugd overschaduwed door een chronische ziekte die haar fysiek steeds meer beperkte. Dat leverde haar diepe dalen op van rouw, eenzaamheid en verdriet. Toch lukte het haar telkens weer letterlijk en figuurlijk op te staan, te kiezen voor nieuwe wegen en uitdagingen. Of ze nu vrijwilliger is bij Stichting Onder Dak, lid van de cliëntenraad ASD of burgerraadslid van GroenLinks, ze vindt zichzelf telkens opnieuw uit.

‘Het is een schok wanneer je op 19-jarige leeftijd merkt dat je niet meer kunt fietsen’, vertelt Sonja. ‘Toen ik 25 jaar was heb ik voor het laatst Lowlands lopend gedaan, daarna altijd in een rolstoel. Het is een soort rouw waar je telkens doorheen gaat, je eigen lichaam laat je in de steek, je kunt steeds minder.’

‘Ik werd niet alleen lichamelijk zieker, maar stompte ook steeds meer af. Mensen kwamen niet meer langs. Ik heb me toen heel eenzaam gevoeld, stond ook niet open voor contact. Ik ging mezelf ook heel zielig vinden. Ik had zo’n weerstand tegen een rolstoel en scootmobiel. Dat leverde nog meer zelfmedelijden op. Toch heb ik leren omdenken, leren

accepteren dat je je leven niet in de hand hebt.’

Dat accepteren ging bij Sonja met vallen en opstaan. Maar toch stond ze telkens weer op. ‘Ik ben letterlijk van de bank getrokken. Het contact met Judy Koopman van de Stichting Onder Dak heeft me veel gebracht. Zij was degene die me in beweging bracht, er was best wat voor nodig om mij weer op de rit te krijgen.’

Secretaris

Sonja is bijna 40 jaar oud en heeft door haar ziekte nooit een betaalde baan gehad. Ze begon met eenvoudige administratieve taken bij de Stichting Onder Dak, wat uitmondde in een officiële functie als secretaris. Vervolgens raakte



ze betrokken bij de Adviesraad Sociaal Domein, een cliëntenraad die meepraat over het gemeentelijk beleid. ‘Ik voelde me door die groei steeds meer een vollediger mens. Ik mocht meepraten, er werd geluisterd en je mening werd op prijs gesteld. Op een gegeven moment dacht ik: ik kan nog meer.’

Burgerraadslid

Sonja was vervolgens twee jaar burgerraadslid van GroenLinks. ‘Daar voelde ik me zo op mijn plek, als ervaringsdeskundige in de raad, waarbij soms ge-

Toch nam ze het heft weer in handen. Ze begon met eenvoudige werkzaamheden bij It's Kringloop en raakte vervolgens betrokken bij het Sociale Warenhuis, waarbij It's, de Speelgoedbank en de Voedselbank samenwerken. ‘Ik zit zo toch weer op mijn plek. Ik doe weer iets waar ik blij van word en waardoor ik even uit mijn hoofd ben. Ook heb ik mijn sociale contacten terug en leer weer nieuwe mensen kennen. Even niet meer denken aan de ziekte en de pijn. Je merkt toch dat je het zelf moet doen, dat knopje heb ik gelukkig opnieuw weer weten te vinden.’

Het gesprek voor dit ZamenEen Journaal met Sonja Plomp vond plaats voor de coronacrisis. Zij behoort door haar verlaagde weerstand tot de risicogroep, maar ze laat weten dat het naar omstandigheden best goed met haar gaat. ‘Zo’n quarantaine doet psychisch wel wat met me. Een dagje Netflixen op de bank is dan toch anders. Mijn boodschappen doet mijn zus voor me. Voor mijn zieke moeder is het erg, de dagbesteding is gesloten, dus ze zit echt constant alleen. We hebben gelukkig net gehoord dat er een plek voor haar vrij komt in De Regenboog. Niet zo handig om juist nu tijdens de pandemie te moeten verhuizen maar het is niet anders.’

ZamenDoen: nuttige tips

Vanwege het afzeggen van veel activiteiten van de coalitiepartners van ZamenEen hebben we geen (papier) kwartaalagenda uitgebracht. Wel hebben we online inmiddels onder de naam ZamenDoen een verzameling van nuttige, handige en leuke tips verzameld.

Om maar wat te noemen:

- Een nieuw initiatief waar kennis en activiteiten worden gedeeld over het christelijk geloof ongeacht (kerkelijke) achtergrond: www.bron0321.nl

- Tijdelijk gratis hulp van Seniorweb tijdens de coronacrisis: 0800-0506
- Kamerconcerten via de social mediakanalen van KBO-PCOB
- Spelletje scrabble het taalvrijwilligers van het Huis voor Taal



Het overzicht is samengesteld met hulp van de Flevomeer Bibliotheek Dronten. Kijk op www.zamen-een.nl/zamendoen.

Hulp bij het flyeren

We hebben de afgelopen weken veel hulp gekregen om de ZamenEen flyers te verspreiden in de gemeente Dronten. Zo gaat de flyer mee met de pakketten van de Voedselbank en helpen de thuiszorgmedewerkers van Buurtdiensten mee. Maar ook veel particulieren hebben hun steentje bijgedragen om in hun buurt de flyer met het telefoonnummer van het Contactpunt te verspreiden. Zo is er Jan, die tijdens het uitlaten van



de hond, telkens een paar straten van de flyer voorziet. Ook hebben kinderen in Swifterbant de nodige straten gedaan. Op de foto de dames van de serviceclub Inner

Wheel Dronten Europa die er een middag op uit trokken om ons te helpen. We hebben echter nog niet de hele gemeente gehad. Wil jij meehelpen om de flyer in jouw buurt te verspreiden, neem dan contact op via info@zamen-een.nl.



Zamen één
coalitie tegen eenzaamheid DRONTEN

Heeft u behoefte aan een luisterend oor, heeft u extra hulp nodig of misschien wilt u juist iemand helpen?

Bel met het contactpunt van de coalitie ZamenEen op telefoonnummer:

088-2802802

www.zamen-een.nl

ZamenEen is een initiatief van Seniorennetwerk De Bijenkorf en Netwerk Burgers in de Knel. **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? Mail dan naar info@zamen-een.nl.

www.zamen-een.nl Facebook: [zameneen](https://www.facebook.com/zameneen)

coalitie tegen eenzaamheid DRONTEN

