

Volgens Triny Reesink (Icare Thuisbegeleiding) raakt eenzaamheid alle leeftijden

## 'Soms begint het met gewoon de burenen gedag zeggen'

Triny Reesink en haar collega's van Icare Thuisbegeleiding hebben letterlijk en figuurlijk tropenweken achter de rug.

Ze zijn inmiddels redelijk gewend aan de nieuwe manier van werken in deze coronaperiode: je collega's minder zien, vergaderen op afstand, letten op de veiligheidsvoorschriften. De afgelopen periode heeft erg veel impact op de cliënten waar Icare contact mee heeft,



Coördinatoren Iris van Gent en Triny Reesink

constateert Triny. Icare Thuisbegeleiding heeft in de gemeente Dronten contact met vrijwel alle leeftijdsgroepen, met ook een sterk uiteenlopende achtergrond. 'Je merkt dat bij veel mensen de rek eruit is. Ze zijn prikkelbaarder. Het extra isolement door corona heeft veel kwetsbaren geen goed gedaan. Bij veel mensen die al in de knel zaten merken we dat ze niet goed de vakantieperiode zijn doorgekomen', zegt Triny Reesink.

### Financiële problemen

Het team van Thuisbegeleiding kijkt samen met betrokkenen verder naar de oorzaken waar-

om mensen in problemen komen, steeds geïsoleerder raken en zich verder afsluiten van de buitenwereld. Bij eenzaamheidsgevoelens is er vaak meer aan de hand. 'Financiële problemen en de schaamte daarvoor spelen vaak een rol. Jongeren missen contacten doordat het onderwijs anders is georganiseerd. Maar ook wanneer je voor een naaste moet zorgen is het zwaar. Wanneer je zorgt voor een ouder, ook nog een gezin hebt waarvan de kinderen thuis zijn, dan moet je veel ballen in de lucht houden.'

Icare kan binnen de eigen organisatie veel oplossingen bie-

### Extra aandacht overbelaste mantelzorgers Biddinghuizen

Wijkverpleegkundige **Shanice van Olst** van Icare werkt in Biddinghuizen. Vanuit het wijkgericht werken en de samenwerking met Meerpaal

Welzijn is er meer aandacht voor overbelaste mantelzorgers. 'Omdat de dagbesteding tijdelijk stopte in de coronacrisis hebben wij wel te maken gehad met overbelaste mantelzorgers. Vanuit de huisartsenpraktijk zijn wij bezig hoe we overbelasting kunnen signaleren en wat we hieraan kunnen doen. Elke drie maanden bespreken we gevallen door. Ook doen we de mantelscan met overbelaste mantelzorgers.'



### Behoeftte aan maatjes voor psychisch kwetsbaren

**Heleen Schakel** van Icare wil een lans breken voor psychisch kwetsbaren, mensen die bijvoorbeeld last hebben van depressiviteit en andere handicaps. Hiervoor lukt het minder goed om een 'maatje' te vinden om de eenzaamheid te verlichten. 'Zo kennen we een mevrouw met langdurige ernstige psychiatrische klachten en lichamelijke problemen. Ze woont alleen en heeft vrijwel alleen contact met hulpverleners. Wat zou zij graag een maatje vinden met wie zij spontaan wat kan afspreken om wat leuks te doen. Maar vooral heeft ze behoefte aan een luisterend oor en bovenal het ervaren van nabijheid van een ander.'

### Burgers in de Knel

**Triny Reesink** van Icare is ook nauw betrokken bij Burgers in de Knel, een van de initiatiefnemers van ZamenEen. 'Aanvankelijk was armoede een belangrijk thema bij Burgers in de Knel, van daaruit is met ZamenEen eenzaamheid op de kaart gezet. Dit is een goede aanvulling binnen ons team om nog meer oog te hebben voor eenzaamheid. Deze initiatieven bevorderen ook de onderlinge samenwerking tussen organisaties.'

den en hulp inschakelen om mensen weer op de rit te krijgen. Er zijn daarnaast ook goede contacten met onder meer MDF, Humanitas, De Meerpaal en Vraagelkaar.

'Soms geven we ook gewoon eenvoudige praktische tips.

Wanneer je moeilijk contact legt, dan begint het al met het gedag zeggen van je burenen. Gezinnen die niet op vakantie kunnen wijzen we er toch op om ontspanning te zoeken: neem met mooi weer de picknickmand mee en ga met z'n allen naar het bos.'

## Ontspanning voor jonge mantelzorgers

Woensdag 7 oktober is er op het binnenplein van De Meerpaal extra aandacht voor jonge mantelzorgers in de leeftijd van 10 tot 16 jaar. Op het programma staat tussen 16.30 en

20.00 uur: kennismaken, pizza's maken/eten en de activiteit Archery tag. Binnenkort schenken we in het ZamenEen Journaal ook extra aandacht aan jonge mantelzorgers.

### Infotainmentavond over mantelzorg

De Meerpaal Welzijn houdt op dinsdag 27 oktober een infotainmentavond over het thema mantelzorg. Tijdens deze avond wordt de documentaire 'De Lengte van de Liefde' vertoond, een ingrijpende documentaire over de impact van mantelzorg. De film in de bioscoopzaal van De Meerpaal start om 20.00 uur. Vooraf aanmelden is noodzakelijk via [infotainment@meerpaal.nl](mailto:infotainment@meerpaal.nl) of 06 51536434. Deelname is gratis.

## Meerpaal-directeur Hans Maris maakte heftige periode door

**'Iets betekenen voor de ander: ik heb door corona persoonlijk ervaren hoe waardevol dat is'**

Meerpaal-directeur Hans Maris maakte een heftige periode mee. Op het moment dat de lockdown intrad en hij als directeur belangrijke beslissingen moest nemen werd hijzelf geveld door corona. Inmiddels is hijzelf en ook zijn Meerpaal weer opgestart. 'Maar corona is erg impactvol geweest voor mij, op alle fronten.' De Meerpaal had een dynamisch en goed eerste kwartaal achter de rug. En dan wordt het 13 maart. De regering kondigt maatregelen af voor een lockdown. Hans Maris stond voor belangrijke beslissingen, want de Meerpaal, bioscoop,



maar ook Meerpaal Welzijn en Academie, moest dicht. 'En in het weekend dat we hierover belangrijke beslissingen moesten nemen, werd ik geveld door corona. Ik ben 15 dagen erg ziek geweest en was al met al 5 weken uit de running. Dat is allemaal frustrerend. Alles wordt buiten je om besloten, dat is gelukkig prima

overgenomen. Maar het was een hele intense, heftige periode om door te maken. Fysiek ben ik er helaas nog niet helemaal bovenop.'

### Boodschappen

'Ik door de corona periode ervaren wat het betekent om voor anderen van betekenis te kunnen zijn. Zo hebben mijn burenen, vrienden en familie wekenlang de boodschappen voor ons gedaan. Dat heeft veel voor mij betekent. Niet alleen omdat mijn boodschappen gedaan werden maar ook door de kaartjes die erbij zaten of gewoon even het contact bij de voordeur.'

Lees verder op [www.zamen-een.nl](http://www.zamen-een.nl).

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**