

## Humanitas wijst de weg om **opnieuw onder de mensen te komen**

Humanitas bestaat dit jaar 75 jaar. Coördinator van de activiteit Eenzaamheid Dronten-Lelystad, een van de 23 lokale afdelingen, is Yvon Bus. Zij geeft vorm aan Humanitas Ontmoeting, het programma dat tijdens de Week tegen Eenzaamheid het levenslicht zag. 'Wie wat meer onder de mensen wil zijn en op zoek is naar gezelligheid, is bij ons van harte welkom.'

Vraaggericht werken, gelijkwaardigheid, verantwoordelijkheid en regie houden over je eigen leven, dat zijn de voor Humanitas kenmerkende waarden. Met Humanitas Ontmoeting zijn deze vertaald naar

een lokale opzet. 'Gezelligheid is bij ons het sleutelwoord. De eerste ontmoetingen moeten een warm bad zijn, we gaan samen het zelfvertrouwen kweken waardoor iemand weer beter aansluiting vindt. Eerst door samen op te trekken met een van onze vrijwilligers, samen leuke activiteiten op te pikken. Daarna leren om weer op eigen kracht meer onder de mensen te komen. De route die we samen afleggen heet 'Van Hier naar Daar.'

### Aanpak werkt

De aanpak van Humanitas werkt. Er zijn inmiddels wachtlijsten voor koppelingen met vrijwilligers in Lelystad, in



Yvon Bus: 'We kijken nadrukkelijk naar de behoefte van de deelnemer'

Dronten is de afdeling mede door de inspanning van Yvon Bus goed van de grond gekomen. Humanitas kan nieuwe vrijwilligers dan ook goed gebruiken.

'We leveren maatwerk. We kijken nadrukkelijk wat de behoefte van de deelnemers is. Want hoe kun je iemand beter laten merken dat hij of zij ertoe doet dan door de wensen af te stemmen. Wanneer iemand wil rummikuppen, biljarten, vissen of noem maar op, dan gaan we daar mee aan de slag. We gaan niet zelf iets organiseren wat er al is in de gemeente. Daarom is het ook belangrijk voor ons om goede contacten met andere organisaties te hebben. We zorgen dat iemand stap voor stap begeleid wordt. Het is de bedoeling dat iemand na een jaar de ondersteuning van de vrijwilliger niet meer nodig heeft.'

### 'Door ZamenEen weer geïnspireerd'

Yvon Bus zet zich met ziel en zaligheid in voor Humanitas. Ruim 40 jaar had ze leidinggevende functies bij multinationals. Die kennis en kunde zet ze nu in. Maar ze neemt ook haar eigen ervaringen mee met kantelpunten in haar leven, waarbij ze diepe eenzaamheid heeft ervaren. 'Ik kreeg een herseninfarct met visuele beperkingen als gevolg en verloor mijn baan. Maar ik ben en blijf een optimist. Ik ben ook letterlijk door deel te nemen aan ZamenEen zelf weer geïnspireerd geraakt. Na mijn revalidatie sloot ik twee jaar geleden aan bij de voorbereidende werkgroep die verder inhoud heeft gegeven aan ZamenEen. Ik heb hier weer veel motivatie van gekregen. Zingeving aan je eigen worsteling, dat is mijn motto. Kleine inspanningen die soms veel impact kunnen hebben, daar geniet ik van.'

Humanitas Ontmoeting  
06 8381 1223 (Yvon Bus)  
Humanitas-ontmoeting@yvonbus.nl

### Mantelzorgers vinden onderdak bij Humanitas

Ook mantelzorgers weten de weg te vinden naar de lokale afdeling van Humanitas. Zoals een mevrouw die al jarenlang mantelzorger is voor haar ouders. Yvon Bus had tijdens de afgelopen coronatijd regelmatig telefonisch contact met haar. Inmiddels zijn haar beide ouders overleden. Ze zoekt naar zingeving en is inmiddels als activiteitenvrijwilliger ac-

tief. Ook een verzoek van een mantelzorger die hulp zocht voor haar situatie leverde mooie verbindingen op. Zij zocht iemand die een paar uur bij haar man met Parkinson zou kunnen zijn, zodat zij enige ontspanning kon zoeken. Een vrijwilliger bezoekt nu haar

man terwijl zij als activiteitenvrijwilliger bij Humanitas Ontmoeting afleiding vindt. En dan is er die vrijwilliger die zijn aanmelding motiveerde met: 'Als ik straks eenzaam ben ga ik me ook bij jullie aansluiten, nu ik dat nog niet ben wil ik me voor anderen inzetten'.



### Eenzaamheid - Wat één telefoontje al kan betekenen

**Misschien ben je een keer te ziek om de dokter te bellen. Of je bent gevallen - maar nét buiten bereik van de telefoon. Dan is het wel een heel veilig idee dat er iemand is die je elke dag even belt. Iemand die alarm kan slaan als je niet opneemt. Daarom brengt ZamenEen het nut van telefooncirkels opnieuw onder de aandacht.**

In een eerdere editie wezen we al op de belangrijke functie die telefooncirkels kunnen hebben, helemaal nu we weer te maken hebben met meer beperkin-

gen. Een aantal coalitiepartners van ZamenEen heeft al een telefooncirkel opgezet. In dit Journaal berichtten wij al over de mooie voorbeelden van Het Rode Kruis en PCOB die succesvolle cirkels hebben, het Rode Kruis zelfs al meer dan 40 jaar. Op de achtergrond zijn meerdere coalitiepartners bezig met het opzetten van extra cirkels, iedereen die in Dronten woont, kan meedoen. Oud én jong. Je kunt dit dus ook in je eigen straat doen. Je betaalt alleen je eigen telefoontjes. Eén per dag, dat is alles. Een persoon

start de belcirkel op een vast tijdstip. De persoon die gebeld is, belt de volgende op de lijst en zo verder. Wanneer iemand geen gehoor krijgt, neemt die meteen contact op met de contactpersoon. Die belt naar iemand in het netwerk van die deelnemer om te controleren wat er aan de hand is. En belt de eerstvolgende deelnemer om het belrondeje weer op gang te brengen.



### Contactpersonen gezocht voor belcirkels

Voor de telefooncirkels zoeken we sociaal betrokken mensen die voor een telefooncirkel van 8 tot 10 mensen een contactpersoon willen zijn. Je bent het begin- en eindpunt van de keten en belt iedere ochtend de eerste deelnemer. Krijgt iemand geen gehoor, dan bellen ze naar jou. Jij roept hulp in en schakelt bijvoorbeeld met de opgegeven buur of familie van de deelnemer. Wil je meedoen met een telefooncirkel of contactpersoon zijn? Geef dit door aan het Contactpunt ZamenEen: 088-2802802 of info@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**