

# Nieuwkoop Actief

## SPECIAL

Voor u ligt de speciale uitgave van team Nieuwkoop Actief over eenzaamheid. Nieuwkoop Actief zet zich in om inwoners uit onze gemeente te helpen met een actief en betrokken leven. Wij ondersteunen en stimuleren vrijwilligerswerk, sporten en bewegen, cultuur en gezond leven. Nieuwkoop Actief is onderdeel van team 'De Verbinding'.

Deze special staat in het teken van eenzaamheid. Iedereen voelt zich wel eens eenzaam. Eenzaamheid is slecht voor de gezondheid. Daarom gaan we als gemeente de strijd aan met eenzaamheid. Onze specialist eenzaamheid vertelt wat eenzaamheid is en wat we in onze gemeente doen om eenzaamheid aan te pakken. We vertellen over de cursus Creatief Leven en een oud deelnemer vertelt over haar ervaringen met deze cursus. Ook lees je meer over de cursus Wikado voor mensen met een licht verstandelijke beperking. Samen zorgen we ervoor dat zo min mogelijk mensen in onze gemeente zich eenzaam voelen.

Op onze website [www.nieuwkoopactief.nl](http://www.nieuwkoopactief.nl) leest u nog veel meer over wat wij doen. U vindt er vrijwilligersvacatures, Burenhulp en informatie over vrijwilligerswerk. Heeft u vragen, dan kunt u ook altijd contact met ons opnemen via [actief@nieuwkoop.nl](mailto:actief@nieuwkoop.nl) of bel naar 14 0172.



## Doe mee in onze gemeente

Veel verenigingen en clubs in onze gemeente organiseren leuke activiteiten. Meedoen aan deze activiteiten helpt om gevoelens van eenzaamheid tegen te gaan. Op onze website [www.nieuwkoopactief.nl](http://www.nieuwkoopactief.nl) staat een overzicht van verschillende activiteiten. Wij lichten er graag een paar voor u uit.



Feb  
27

👥 ACTIVITEIT · 27 FEB, 09:30 – 13:00

📍 Dorpsstraat 41 Nieuwveen

### Nico's Honk koffie-inloop

Ontmoeten, gezelligheid en spelletjes; alles kan, niets hoeft. Kom jij ook naar de koffie-inloop in Nico's Honk?

Geplaatst door Nico's Honk



Mrt  
4

👥 ACTIVITEIT · 4 MRT, 17:30 – 19:30

📍 Maarten Freeke Wijze 2d Nieuwkoop

### Kookgroep jongvolwassenen

Jong in Nieuwkoop organiseert een kookgroep voor jongeren (18+) met een neurodivergentie die in een veilige setting (nieuwe) sociale contacten willen opdoen.

Geplaatst door Jong in Nieuwkoop



Mrt  
11

👥 ACTIVITEIT · 11 MRT, 10:00 – 11:30

📍 Wilgenpad 1A Ter Aar

### Mama Café – laagdrempelig andere mama's uit de buurt leren kennen!

Leer laagdrempelig andere mama's uit de buurt kennen.

Geplaatst door Mamacafé Nieuwkoop e.o.

## Organiseert uw organisatie ook leuke activiteiten?

Maak eenvoudig een pagina aan op onze website [www.nieuwkoopactief.nl](http://www.nieuwkoopactief.nl) en breng de activiteiten en vrijwilligersvacatures van uw organisatie onder de aandacht.



# Cursus Creatief Leven

## Een cursus over omgaan met gevoelens van eenzaamheid

**Bent u niet helemaal blij en tevreden met uw sociale relaties? Wilt u daar verandering in brengen, maar weet u niet hoe? De cursus Creatief Leven kan hierbij helpen.**

Creatief Leven is een cursus voor iedereen vanaf 16 jaar die zich eenzaam voelt. Een cursus waarin u leert op een nieuwe, creatieve manier vorm te geven aan uw leven. U gaat aan de slag met oefeningen om gevoelens van eenzaamheid te verminderen. Bovendien leert u omgaan met eenzaamheid.

De cursus bestaat uit acht groepsbijeenkomsten van twee uur per keer. Twee cursusleiders gaan met u aan de slag. In een groep van zes tot twaalf personen helpen zij om beter met sociale contacten om te gaan. Thuis werkt u aan uw eigen doelen. Zo leert u uw leven creatief vorm te geven. U bouwt prettige ervaringen op en ontdekt

(soms opnieuw) waar uw sterke kanten liggen. Ook leert u hoe omgaan met andere mensen leuker kan worden.

### Waar en wanneer

De cursus begint maandag 23 maart en is elke week van 14.30 tot 17.00 uur aan de Maarten Freeke Wijze 2 in Nieuwkoop.

### Praktische informatie

U betaalt een eigen bijdrage van 25 euro. U krijgt hiervoor een werkboek, de gebruikte materialen en de acht bijeenkomsten inclusief koffie en thee. Neem voor vragen of aanmelden contact op met cursusleider Jaap Keus van Tom in de Buurt via [j.keus@tomindebuurt.nl](mailto:j.keus@tomindebuurt.nl).



Cursusleiders Jaap en Christina



## Cursus Wikado – tegen eenzaamheid

### Voor mensen met een licht verstandelijke beperking

Iedereen voelt zich wel eens eenzaam. Dat is normaal. Voelt u zich vaak eenzaam en komt u er moeilijk uit? Dan kan dat lastig zijn. Bovendien is eenzaamheid slecht voor uw gezondheid. Veel mensen met een licht verstandelijke beperking voelen zich eenzaam. Daarom is er nu een cursus die hierbij helpt: Wikado. Onze gemeente is de eerste gemeente in Nederland die deze cursus aanbiedt.

### Over Wikado

Wikado betekent: Ik wil – ik kan – ik doe. In deze cursus leren deelnemers met een licht verstandelijke beperking (LVB):

- beter omgaan met gevoelens van eenzaamheid
- rust krijgen in hun hoofd
- contact maken met andere mensen
- meer vertrouwen krijgen in zichzelf



Sylvia Romein en Roos van Dam

De cursus is praktisch en duidelijk. We lezen weinig. We oefenen veel. Deelnemers leren door te doen.

### Hoe de cursus eruit ziet

- De cursus bestaat uit twaalf wekelijkse bijeenkomsten.
- De groep bestaat uit maximaal zes deelnemers.
- Er zijn twee begeleiders: Roos van Dam en Sylvia Romein.

### Praktische informatie

De cursus is in het gemeentehuis in Nieuwveen, Teylersplein 1. We starten met 2 groepen.

**Groep 1:** Dinsdagavond, start op **3 maart om 19.00 uur**

**Groep 2:** Vrijdagochtend, start op **6 maart om 9.30 uur**

Aanmelden kan door een e-mail te sturen naar

[eenzaamheid@nieuwkoop.nl](mailto:eenzaamheid@nieuwkoop.nl)

of neem contact op met de begeleiders

Roos van Dam 06 14 37 23 13 en

Sylvia Romein 06 25 77 75 49.

Na aanmelding volgt een kennismakingsgesprek. Heeft u geen officiële diagnose LVB? Dan kijken we samen wat er nodig is.



# Wikado

# De kracht van Creatief Leven

De cursus Creatief Leven leert deelnemers in acht bijeenkomsten om creatief te leven. Zo hebben zij geen last meer van gevoelens van eenzaamheid. Hoe dat er in de praktijk uitziet vragen we aan Lisette. Zij nam deel aan de cursus Creatief Leven in onze gemeente.

## Hoe zou je de cursus Creatief Leven omschrijven?

Het is een magische cursus: luchtig aan de oppervlakte, maar ondertussen verandert er van alles op een positieve manier in jezelf. En het mooie is: je doet het helemaal zelf.

## De naam doet denken aan knutselen. Is dat ook zo?

Ja en nee. We deden elke bijeenkomst een creatieve activiteit, maar dat was nooit het hoofddoel. Het ging niet om iets moois maken, maar om het proces. In het begin hielp het vooral om te ontspannen en stress los te laten. Later gebruikten we creativiteit om patronen te herkennen en te doorbreken. Samen creatief bezig zijn zorgde ook voor verbinding.

## Wat sprak je aan in de opbouw van de cursus?

De cursus is heel zorgvuldig opgebouwd, van licht naar verdieping. In het begin ging ik er fluitend naartoe, later werden de opdrachten meer confronterend. Je begint met speelse zintuigoefeningen en eindigt met een persoonlijk toekomstplan voor de komende vijf jaar. Alles grijpt onbewust in elkaar.

Wat ik heel prettig vond, is dat je niet over problemen mag praten. De focus ligt volledig op wat goed gaat en op je kwaliteiten. Dat geeft een gevoel van veiligheid en positiviteit.

*” Het is echt een investering in jezelf. Je doet het voor jezelf en dat levert altijd iets op.”*

## Hoe ben je bij Creatief Leven terechtgekomen?

Ik zag een oproepje en dacht eerst: leuk, iets met knutselen. Toen ik verder las, begreep ik dat het ging over jezelf leren kennen en nieuwe mensen ontmoeten die bij je passen. Ik was net verhuisd en zocht verbinding. Tijdens de informatiebijeenkomst gaf de cursusleider mij het laatste zetje. Ze benadrukte dat het geen klaaggroep is en dat sprak me enorm aan.

## Welke opdrachten zijn je het meest bijgebleven?

In mijn werk zit ik heel erg in mijn hoofd. Bij de cursus kon ik uit mijn hoofd komen. Mijn levenslijn maken en het werken met waardenkaartjes maakten op mij veel indruk. Ik zag ineens hoe mijn hoogtepunten in het leven samenhangen met mijn waarden. Dat inzicht neem ik nog steeds mee.

## Heeft de cursus je geholpen bij gevoelens van eenzaamheid?

Ik was me niet altijd bewust van eenzaamheid. Eenzaamheid gaat niet over alleen zijn. De cursus begint bij jezelf: wie ben ik en wat wil ik? Van daaruit trek je vanzelf mensen en situaties aan die beter bij je passen. Mijn gevoelens van eenzaamheid zijn er soms nog, maar deze kan ik beter accepteren en ombuigen naar een positief gevoel.

Ik heb vooral meer moed. Ik heb geleerd beter naar mezelf te luisteren en keuzes te maken vanuit mijn hart. Aan het einde van de cursus maakte ik een persoonlijk plan en ik heb daar daadwerkelijk stappen in gezet. Uiteindelijk heb ik zelfs mijn baan opgezegd, omdat die niet meer paste bij wie ik ben.

Ik doe nog steeds zintuigoefeningen als ik buiten ben. Ik denk regelmatig na over mijn waarden en ben meer gaan knutselen. Dat geeft me rust en voldoening.

## Wat wil je meegeven aan mensen die twifelen?

Ik twijfelde zelf ook, maar ik heb er zoveel uitgehaald. Het is laagdrempelig en het kost bijna niets, behalve tijd. Het is echt een investering in jezelf. Gewoon proberen. Acht weken zijn zo voorbij, maar kunnen wel een groot verschil maken. Je doet het voor jezelf en dat levert altijd iets op.



# Koffiemiddagen voor iedereen

**Drie keer per maand is er op maandag een koffiemiddag in de Bibliotheek in Nieuwkoop. Iedereen is welkom. Kom gezellig langs en klets met elkaar onder het genot van een warm drankje. U kunt er doen wat u wilt: deel verhalen, wissel een boek uit of speel een spel. De bibliotheek zorgt voor een kopje koffie of thee.**

## Speciale workshops

Eén keer per maand is er een speciale koffiemiddag. Bijvoorbeeld een creatieve workshop of een thema waarover u met elkaar in gesprek gaat. Een overzicht van alle data vindt u via de QR-code.

## Kom gezellig langs

Aanmelden is gratis en u hoeft geen lid van de bibliotheek te zijn. Reserveer wel voor elke maandag apart een plek.

de Bibliotheek  
Rijn en Venen





## Aan het woord Specialist eenzaamheid Sylvia Romein

Sylvia Romein is coördinator Welzijnsbezoeken en specialist eenzaamheid in onze gemeente. In dit interview vertelt zij wat een specialist eenzaamheid doet en hoe ze zich inzet om in de gemeente de gevoelens van eenzaamheid bij inwoners te verminderen.

### Wat doe jij als specialist eenzaamheid?

Samen met Jaap Keus, Christina Heinz (Tom in de Buurt) en Roos van Dam (Let's Reconnect) werk ik als specialist eenzaamheid in onze gemeente.

Wij geven cursussen om gevoelens van eenzaamheid de baas te zijn: Creatief Leven en Wikado. Ook geven we presentaties over eenzaamheid aan hulpverleners, scholen en andere geïnteresseerden. Zo willen we het taboe rondom eenzaamheid doorbreken en eenzaamheid leren herkennen.

### Wat is eenzaamheid nou eigenlijk?

Eenzaamheid is een emotie, een gevoel. Het is een waarschuwingssignaal en geeft aan dat er iets niet in orde is. Het is niets gekks en gevoelens van eenzaamheid horen bij het leven, toch is het goed om deze gevoelens niet te negeren. Een eenzaam brein heeft ernstige gevolgen voor de gezondheid. Het kan zorgen voor slaapproblemen, verhoogde kans op hart- en vaatziekten en bij langdurige stress kan zelfs het IQ met ongeveer tien punten afnemen.

### Hoe staat het met eenzaamheid in onze gemeente?

Ongeveer de helft van de inwoners van onze gemeente ervaart gevoelens van eenzaamheid. Het grootste deel van die mensen is tussen de 30 en 70 jaar. Ook het aantal jongeren met gevoelens van eenzaamheid neemt toe. Daarom starten we dit jaar met projecten om om eenzaamheid meer bespreekbaar te maken.

### Wat is de coalitie eenzaamheid?

Om een probleem als eenzaamheid aan te pakken heb je een netwerk nodig. We werken daarom samen met andere organisaties. Zo kunnen we eenzaamheid effectief aanpakken. Doel van deze coalitie is samen aan de slag te gaan met het voorkomen en aanpakken van eenzaamheid. Er is een waardevolle samenwerking ontstaan tussen Activite, WijdeZorg, JGT, MEE Zuid-Holland Noord, Tom in de Buurt, Let's Reconnect, WSV WelzoCompleet, POH Sociaal en onze gemeente.



Coalitie eenzaamheid

### Waar kan men terecht bij gevoelens van eenzaamheid of wanneer men eenzaamheid signaleert bij iemand?

Heeft u vragen over eenzaamheid? Wilt u graag met ons in gesprek of wilt u zich aanmelden voor één van de cursussen? Dan kunt u contact met ons opnemen via [eenzaamheid@nieuwkoop.nl](mailto:eenzaamheid@nieuwkoop.nl). U kunt ook contact met mij opnemen via telefoonnummer 14 0172.

## Eerste hulp bij eenzaamheid

Voelt u zich eenzaam en lukt het u niet zelf om hiermee aan de slag te gaan? Dan zijn er verschillende organisaties die hulp kunnen bieden. Uw huisarts of praktijkondersteuner helpt u hier graag bij.

### Tom in de Buurt

Bij Tom in de Buurt kunt u terecht voor individuele ondersteuning. Jaap Keus is opgeleid als Specialist Eenzaamheid. U kunt hem bereiken via [j.keus@tomindebuurt.nl](mailto:j.keus@tomindebuurt.nl) of telefoonnummer 088 900 45 67.



### De Luisterlijn

Wie een luisterend oor nodig heeft, kan De Luisterlijn bellen via telefoonnummer 0900 07 67. Vrijwilligers zijn dag en nacht bereikbaar voor een gesprek.



### Mindkorrelatie

U kunt ook contact opnemen met Mindkorrelatie via telefoonnummer 0900 14 50. Tijdens kantooruren zijn professionals beschikbaar. Zij zijn deskundig op verschillende gebieden en helpen u graag op weg.



### 113 Preventie

Voelt u zich erg verdrietig en alleen? Denkt u aan zelfmoord? Weet u niet meer hoe u verder moet? Neem deze gevoelens serieus en loop er niet mee rond. U kunt altijd contact opnemen met de hulpverleners van 113 preventie via 0800 113. Bijvoorbeeld om uw gedachten te delen of uw gepieker even te onderbreken. De hulplijn is dag en nacht bereikbaar. Uiteraard zijn de gesprekken anoniem en vertrouwelijk.

**113** zelfmoord  
preventie