

# Rinzes Rondje met Marije Louwerman

In Lelystad werken veel maatschappelijke organisaties, verenigingen en bedrijven samen om eenzaamheid te voorkomen en verminderen. Regelmatig gaat wethouder Rinze Broekema in gesprek met Lelystadse inwoners om hun persoonlijke verhalen over eenzaamheid te horen. Als wethouder verantwoordelijk voor zorg en gezondheid streeft Rinze naar meer verbinding in de samenleving. Een van deze ontmoetingen was met Marije de Rooij-Louwerman.



**“Ik dacht altijd dat ik problemen zelf moest oplossen”**

## Eenzaamheid

“Ik besepte eigenlijk pas dat ik eenzaam was toen ik weer in gesprek kwam met anderen,” zegt Marije, 39 jaar. Sinds haar 13e worstelde ze met onverklaarbare lichamelijke klachten. In 2011 werden haar klachten zo ernstig dat ze regelmatig in het ziekenhuis belandde en haar mentale gezondheid verslechterde ook gestaag. Uiteindelijk bleek dat haar klachten psychosomatisch waren, wat betekent dat haar geestelijke gesteldheid lichamelijke klachten veroorzaakte. Vanaf dat moment begon haar hersteltraject. Helaas bracht deze periode ook eenzaamheid met zich mee. Ze verloor niet alleen haar baan, maar ook haar sociale contacten.

## Harmonieorkest Lelystad en ervaringsdeskundigen

Tijdens de moeilijke periode in haar leven vond Marije steun bij verschillende organisaties. Het Harmonieorkest Lelystad gaf haar de vrijheid om aanwezig te zijn wanneer zij dat wilde, zonder enige druk. Marije vertelt met een glimlach op haar gezicht: “Het was altijd een warm welkom als ik er weer was. Het orkest heeft me echt geholpen in deze zware tijd. Het is een plek waar ik mezelf kon en kan zijn en waar ik word gewaardeerd om wie ik ben, niet alleen als muzikant maar als mens.”

Tijdens haar herstel speelde ook een ervaringsdeskundige een cruciale rol. Marije legt uit: “Zij bracht me in contact met het Wellness Recovery Action Plan

beter te monitoren. Daarnaast vond ik steun bij organisaties zoals CLIP (Stichting Cliënten Perspectief) ggz en Kwintes.”

CLIP is er voor alle inwoners van Lelystad. Je mag hen altijd benaderen voor een luisterend oor. [www.clipggz.nl](http://www.clipggz.nl)

## Herkenning en erkenning

Nu het beter gaat met Marije, zet ze haar ervaring in om anderen te ondersteunen die een vergelijkbare situatie kennen. Ze zegt: “Inmiddels begrijp ik dat ik niet alles alleen hoeft te doen. Juist als je je eenzaam voelt, wees open en praat erover. Je bent niet alleen; er zijn mensen en organisaties die je kunnen bijstaan. Zoek naar lotgenoten, want herkenning en erkenning zijn belangrijk voor herstel.”

Kwintes ondersteunt mensen met psychosociale problemen en/of psychiatrische kwetsbaarheid. [www.kwintes.nl](http://www.kwintes.nl)

Hulp bij het maken van (nieuwe) contacten? Neem contact op met het buurtwerk van Welzijn Lelystad. Samen kijken we hoe we dit kunnen regelen. [www.welzijnlelystad.nl](http://www.welzijnlelystad.nl)

Op 19 november geeft het Harmonieorkest Lelystad weer een mooi optreden. Meer informatie vind je op: [www.harmonieorkestlelystad.nl](http://www.harmonieorkestlelystad.nl)

**EEN TEGEN EENZAAMHEID**  
LELYSTAD

(WRAP), WRAP is een zelfhulpinstrument dat me hielp om mijn welzijn

[www.lelystad.nl/eentegeneenzaamheid](http://www.lelystad.nl/eentegeneenzaamheid)  
#eentegeneenzaamheidlelystad