

ADVERTORIAL

Week van de Eenzaamheid

Niemand zou eenzaam moeten zijn. Dit vindt Arja de Groot (32). Daarom besloot ze vorig jaar om buddy te worden van Ben, een zeventigjarige man. Arja is getrouwd met John (35) en moeder van 2 kinderen, Nathalie (8) en Leonie (5). Ze heeft een eigen voedingsbureau.

Ik was 17 toen ik een indrukwekkende documentaire zag over hoe ouderen in een isolement waren geraakt. Vanaf die dag wist ik dat ik me wilde inzetten voor een ander. Ik las vorig jaar een oproep van Buddy Network, een organisatie die ondersteuning biedt aan eenzame en zieke mensen in de vorm van een vrijwilliger: de buddy.

Na een kennismakingsgesprek en het volgen van de 3 dagdelen durende basis-cursus, werd ik gekoppeld aan Ben. Het overlijden van zijn vrouw had grote en diepe indruk gemaakt. Ben en zijn vrouw hadden geen kinderen. Hij raakte depressief en kwam weinig buiten.

Vanaf de eerste ontmoeting was er al een klik tussen ons. Ben is een gastvrije, lieve, maar vooral stoere man. Het vrachtwagenle-

ven was jarenlang zijn passie en hij zit onder de tatoeages. Moest ik wel even aan wennen. Ondanks zijn depressie heeft hij een flinke dosis humor. Er is altijd ruimte voor een grapje en dat bewonder ik enorm. Ben jaagt me graag op stang door gekke opmerkingen te maken die me uit de tent lokken. Maar met 4 grote broers om me heen kan ik dat prima hebben.

Ik zie aan z'n gezicht wanneer Ben een zware dag heeft gehad. Dan laat ik z'n verhaal vertellen en luister alleen maar. Maar hij is ook heel erg in mij geïnteresseerd. Vraagt regelmatig hoe het thuis gaat met de kinderen en m'n eigen bedrijfje. Dat geeft me een enorme boost. Die wederkerigheid.

Na de geboorte van de jongste had ik een postnatale depressie. Ik was net

DOE NIETS VOOR EEN ANDER

www.buddynetwerk.nl
tel. 070 3649500



WORD
BUDDY!

verhuisd en kende maar weinig mensen. Sindsdien weet ik hoe het is om eenzaam te zijn en dat gun ik niemand. Als ik dat ellendige gevoel kan verzachten door regelmatig afleiding te bieden dan doe ik dat graag. Daarbij krijg ik er veel voor terug. Het voelt goed wanneer ik Ben zie glimlachen terwijl ik de kamer binnen loop. Hij is ook veel zekerder geworden en zich gaan interesseren voor allerlei activiteiten. Ik ben blij dat ik 'm daarbij aan de hand hem mee kunnen nemen. We zijn samen op zoek gegaan wat er nodig was om z'n netwerk te versterken. Daarbij kan je als buddy echt het verschil maken.

Spreekt het verhaal van Arja u aan en wilt u ook buddy worden? Kijk op: www.buddynetwerk.nl of bel 070-3649500