

# Kom erbij!

HEEFT HET  
LEVEN ZIN  
OF  
MOET JE HET  
ZELF ZIN GEVEN?  
Katinka de Vries

## ZIN!

*'Zingeving is een belangrijk aspect om eenzaamheid te voorkomen en verminderen.'*

Vaak heeft eenzaamheid niet zozeer te maken met het gebrek aan contacten, meer met de betekenis van de contacten. Ouderen zijn hierin kwetsbaarder omdat hun bronnen van zingeving veranderen (verlies van werk, netwerk, gezondheid). Ook heftige veranderingen zoals verlies, een scheiding, een verhuizing kunnen veel vragen over 'Zin' oproepen.

*'Het belangrijkste is dat ik er nog toe doe. Ik wil gezien worden, me erkend voelen en iets kunnen betekenen voor een ander'* (uit interview Samenkracht 80+).

Daarom kiezen we dit jaar voor de Kom Erbij Week 2019 het thema Zin!

Zingeving betekent nadenken over wat het leven de moeite waard maakt. Het gaat om heel concrete vragen zoals 'Wat betekent het leven voor mij?', 'Wat betekent mijn leven voor een ander?', 'Wat betekenen de gebeurtenissen in mijn leven voor mij?' en 'Waar kom ik mijn bed voor uit?' Zingeving is niet zweverig, maar heel concreet. Zingeving is voor iedereen weer anders. Zingeving kan filosofisch of religieus zijn, maar ook vrijwilligerswerk, een goed gesprek, het ontdekken van een mooie hobby kan Zin! geven.

Om daar een bijdrage aan te kunnen leveren is het van essentieel belang dat we kijken naar wat mensen nog wel kunnen in plaats van wat ze niet meer kunnen. De aanpak moet aansluiten bij de talenten, passies en vaardigheden van mensen. Zo leren mensen gebruik te maken van hun eigen kracht en eigen regie.

We hopen dat u ook weer meedoet aan de Kom Erbij week met een actie/evenement met als thema 'ZIN'.

Zet u de week vast in uw agenda? **Kom Erbij 2019: 1 t/m 8 oktober.**

Wij horen graag **uiterlijk 15 september** van u of u deze week (weer) van de partij bent! U krijgt eind augustus een aanmeldlink van ons doorgestuurd.

Met vriendelijke groet,

De 'Kom Erbij' werkgroep,  
een samenwerking tussen de gemeenten Dantumadiel en Noardeast Fryslân en de stichtingen Welzijn het Bolwerk en Timpaan

1 - 8 oktober