

Wat kun jij doen tegen eenzaamheid? Een klein gebaar kan het verschil maken.

Iedereen wil zich graag goed voelen. En iedereen gunt dat een ander zich ook prettig voelt. Actief, gewaardeerd en verbonden met anderen. Toch gaat het wel eens mis. Een klein steuntje in de rug kan dan een groot verschil maken. Lees hier hoe je dat aanpakt.

Wanneer extra opletten

- Als je erop let, zie je duidelijk aanwijsbare momenten waarop een mens zich eenzaam kan gaan voelen. Bijvoorbeeld als een geliefde komt te overlijden, als iemand verhuist of met pensioen gaat en collega's niet meer dagelijks ziet.
- Ook als mensen minder mobiel worden, ligt eenzaamheid op de loer.
- En door het jaar heen zijn er momenten waarop iemand zich bijzonder alleen kan voelen, zoals feestdagen of de zomerperiode.

Signalen van eenzaamheid

- Signalen van eenzaamheid kunnen zich uiten in **lichamelijke** signalen, zoals verslechterde zelfzorg, vermoeidheid, hoofdpijn, verhoogde spierspanning of gebrek aan eetlust.
- Maar ook **psychische signalen** zoals negatief zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen, verdriet, boosheid, teleurstelling, gevoelens van zinloosheid en uitzichtloosheid en verlies van vertrouwen in andere mensen

Spreek iemand aan

- Vraag iemand hoe het ermee gaat of deze koude (of juist warme, winderige, regenachtige of grijze) dag-zonder over eenzaamheid te beginnen. Dat is een moeilijk onderwerp om over te praten. Misschien kan dat later, maar het hoeft niet.
- Nodig iemand uit voor een kopje koffie of ga zelf op bezoek. Doe samen een klusje en maak daarbij een praatje, dat kan overal over gaan. En - heel belangrijk - luister.

Bedenk een activiteit

Er is iets wat heel goed kan werken, en dat is dit: bedenk samen een activiteit voor de komende tijd. Wat zou je buur of je familielid leuk vinden om (weer) te gaan doen, samen met anderen? Misschien heb je zelf wel een tip. De een houdt van tuinieren, de ander van biljarten. De een wandelt graag samen, de ander gaat liever in een leesclub. Iedereen heeft wel een hobby! En een hobby kun je delen. Of wil iemand vrijwilligerswerk doen?

Kijk wat er allemaal mogelijk is

Bekijk samen wat er in de buurt allemaal gedaan en georganiseerd wordt. Maak een rondje, pak foldertjes mee of zoek online. Komt u hier niet uit, neem contact op met het Servicepunt De Ronde Venen. Zij kunnen met u meedenken en u in contact brengen met de juiste persoon of organisatie.

Hebben jullie een geschikte activiteit gevonden? Misschien kun je de eerste keer meegaan, dat is wel zo gezellig. Vaak is dat al het zetje dat iemand nodig heeft om weer eens iets plezierigs gaat doen. Niet per se mét jou, maar wel dankzij jou.

En als het een terugkerende activiteit wordt, is dat helemaal goed.