

Eenzaamheid signaleren

Hoe eerder eenzaamheid wordt (h)erkend, hoe meer je kunt doen voor jezelf of een ander. De signalen die hieronder staan beschreven kunnen wijzen op eenzaamheid. Maar let op de signalen kunnen ook wijzen op andere problemen. Signaleren vraagt om actie. Onderstaande punten zijn niet bedoeld om af te vinken. Wel geeft dit een aanleiding voor het geven van extra aandacht.

Lichamelijke signalen

Verslechterde zelfzorg · vermoeidheid · hoofdpijn · verhoogde spierspanning · gebrek aan eetlust

Psychische signalen

Negatief zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen · gevoelens van zinloosheid en uitzichtloosheid · gevoelens van verlatenheid · teleurstelling · verdriet · boosheid · verlies van vertrouwen in andere mensen

Sociale signalen

Weinig sociale contacten · missen van sociale steun

Gedragmatige signalen

Gebrek aan sociale vaardigheden · mensen op afstand houden · claimgedrag · op zichzelf gericht zijn · overmatig gebruik of verslaving

Levensgebeurtenissen

- overlijden van een naaste
- scheiding
- ziekte of beperking (van een naaste)
- verhuizing, migratie of sterk veranderde woonomgeving
- verlies baan
- financiële problemen

Eenzaamheid bespreekbaar maken vraagt om een goed gesprek

We nodigen alle inwoners en organisaties uit om eenzaamheid bespreekbaar te maken en om te proberen het eenzame gevoel weg te nemen bij de inwoners van Etten-Leur. Neem altijd de tijd en zorg voor een rustige omgeving en denk daarbij ook eens aan deze communicatie tips:



Wees een **OEN**:

- O**pen
- E**erlijk
- N**ieuwsgierig

Gebruik **NIVEA**:

- N**iet
- I**nvullen
- V**oor
- E**en
- A**nder



Gebruik **LSD**:

- L**uisteren
- S**amenvatten
- D**oorvragen

Laat **OMA** thuis:

- O**plossingen
- M**eningen
- A**dviezen



Etten-Leur voor ELkaar: Samen tegen eenzaamheid

Veel inwoners in Etten-Leur voelen zich weleens eenzaam. Eenzaamheid mag er zijn en hoort bij het leven. In veel gevallen verdwijnt het gevoel van eenzaamheid weer. Eenzaamheid is vooral een probleem als dit een sterk of langdurig gevoel is. Hierdoor kan een negatieve spiraal ontstaan en dit heeft nadelige gevolgen voor de gezondheid en het welzijn van onze inwoners. We willen samen een bijdrage leveren om de gevoelens van eenzaamheid te verminderen. Laten we aandacht voor elkaar hebben en zo het verschil maken. Kom je er als inwoners, vrijwilliger of professional zelf niet uit, dan helpen we je graag op weg. We hebben de initiatieven en hulplijnen alvast voor je verzameld.

Welkom bij het Kennis Atelier voor trainingen, informatie en inspiratie

De ervaring leert dat je om eenzaamheidsgevoelens te verminderen vaak iets moet veranderen. Het doorbreken van eenzaamheid is het **doorbreken** van bestaande **patronen**. In je situatie, je omgeving of bij jezelf. Er zijn tal van organisaties en vrijwilligers die zich bezighouden met eenzaamheid. Het is noodzakelijk om te weten waar je terecht kan als het even niet meer gaat en je in de nabijheid niemand denkt te hebben.

Voel jij je wel eens eenzaam? Maak jij je zorgen om iemand die eenzaam is? Of heb je zelf een initiatief? Wil jij graag meer leren over hoe je er voor iemand kan zijn? Bezoek dan ook eens ons kennis atelier:

- www.etten-leurvoorelkaar.nl of scan de qr-code
- info@etten-leurvoorelkaar.nl
- 076-501 64 50



De Luisterlijn, voor dag en nacht een luisterend oor

De Luisterlijn is 24/7 bereikbaar voor iedereen die behoefte heeft aan een **gesprek of luisterend oor**: Een vrijwilliger helpt je om je gedachten te ordenen.

- www.deluisterlijn.nl, waar je ook kan chatten of e-mailen
- 088 0767 000



De Meedenkcoach is er voor jou

Heb je een vraag over **eenzaamheid bij jezelf of in je omgeving** en weet je niet waar je moet zijn? Neem dan contact op met de Meedenkcoaches. Zij gaan samen met jou op zoek naar een passende oplossing. **Vrijblijvend, in vertrouwen en gratis**. De meedenkcoaches staan van maandag t/m vrijdag voor je klaar:

- Mirthe Verstijlen en Neeltje Heeren
- www.meedenkcoach.nl
- info@meedenkcoachettenleur.nl
- 076-504 77 34

Met een klein gebaar maak je het verschil,
elke dag weer opnieuw.
Een klein gebaar,
kan voor een ander iets groots betekenen.