

## WAT KUN JE BIJ EENZAAMHEID DOEN?

### WANNEER :

- Een gevoel van eenzaamheid kan iedereen hebben, dat is normaal. Wanneer u of iemand anders zich korter dan twee maanden eenzaam voelt, hoeft er niets aan de hand te zijn. Doe eens iets wat u altijd deed, waar u zich goed bij voelt.
- Wanneer de last van eenzaamheid 9 maanden tot een jaar of langer duurt, dan is het zeer verstandig om hulp te zoeken.
- Sommige mensen hebben het gevoel dat ze hun hele leven al last hebben van eenzaamheid. Hulp is dan absoluut noodzakelijk.

### WIL JE MEER DOEN VOOR EEN ANDER?

- Zorg dan dat je goed weet hoe eenzaamheid voor jou voelt
- Houd altijd voor ogen dat eenzaamheid individueel is, voor een ander voelt het anders!
- Leer hoe je eenzaamheid bespreekbaar kunt maken op een goede manier
  - Vraag nooit "ben je eenzaam", maar vraag of iemand last heeft van eenzaamheid.
  - Vraag eens naar grote gebeurtenissen in het leven
  - Durf vragen te stellen. Overweeg welke band je met die ander hebt en ben attent op hetgeen gepast is, volg je gevoel
  - Denk eraan dat je het probleem van de ander niet kunt oplossen.

### WANNEER DE ANDER WIL EN KAN VERANDEREN

- Luister, maar laat de ander niet telkens weer het verhaal vertellen, probeer de aandacht te richten op het positieve.
- Stel open vragen, het gaat om het gevoel van de ander, niet om jouw mening of jouw oplossing (wie, wat, welk, hoe, waar, wanneer).
- Moedig iemand aan om hulp te zoeken bij aanhoudende eenzaamheid (langer dan 9 maanden tot 1 jaar), verwijs naar deskundige hulp.
- WWKD: Weten, willen, kunnen en doen!



#### WANNEER GEEN VERANDERING (MEER) MOGELIJK IS

- Je bent er! Dat is al heel wat
- Geef steun en troost, verzacht!
- Werk aan 3 V's: Vertrouwdheid, Veiligheid en Voorspelbaarheid
- Probeer ook in deze situatie het gesprek eens een positieve wending te geven. Accepteer als dit niet (meer) lukt.

#### IEDER MENS HEEFT DAGELIJKS BEHOEFTE AAN DE DRIE A'S: AANDACHT, ACCEPTATIE EN AANRAKING

- Geef aandacht, door luisteren, vul niet voor de ander in. In onze goede bedoeling om een ander te helpen geven we vaak advies, zoals het voor ons zou werken!
- Accepteer wat de ander zegt, accepteer de ander zoals deze is.
- Aanraking zorgt net als aandacht voor troost, in onze cultuur hebben we dat minder, volg je hart, sla eens een arm om iemand heen, streel eens een hand! Maar let op, iemand die zich zeer langdurig eenzaam voelt kan ook aanraking als niet meer prettig ervaren.

Let op: de drie A's kun je geven wanneer je er voor een ander wilt zijn. Wanneer jezelf last hebt van eenzaamheid kun je erop letten dat je aandacht vraagt en geeft!

#### ZORG VOOR GENOEG KENNIS

- Het onderwerp eenzaamheid wordt enorm onderschat. Langdurige eenzaamheid heeft een enorme impact op de gezondheid.
  - Zorg dat je kennis op peil is! Voor indiceren en professionele verwijzers bestaat scholing.
  - Heb niet alleen aandacht voor je cliënt, maar ook voor de mensen eromheen. Wees je bewust dat je eenzaamheid overal kunt treffen, ook bij collega's, familie en vrienden
  - Zorg goed voor jezelf!

