



SAMEN IS LEUKER DAN ALLEEN

ZO HERKENT U EENZAAMHEID

Hoe eerder eenzaamheid wordt (h)erkend, hoe meer u kunt doen voor uzelf of voor een ander. Met de informatie op deze kaart herkent u signalen die kunnen wijzen op eenzaamheid. Herkent u eenzaamheid? Het betekent veel voor een ander als u dit bespreekbaar maakt.

Zo kunt u eenzaamheid herkennen:

1. Een grote of nare gebeurtenis in iemands leven

Eenzaamheid kan iedereen overkomen. Bijvoorbeeld bij het verlies van een naaste, een scheiding, ziekte of het verlies van een baan.

2. Gedragmatige signalen

Signalen als het gebrek aan sociale vaardigheden, overdreven veel contact opnemen of juist mensen op afstand houden.

3. Sociale signalen

Zoals weinig sociale contacten en het ontbreken van sociale steun.

4. Lichamelijke signalen

Zoals verslechterde zelfzorg, vermoeidheid of nerveusiteit.

5. Psychische signalen

Zoals een negatief zelfbeeld, gevoelens van zinloosheid of van verlatenheid.



Deze signalen kunnen ook wijzen op andere (onderliggende) problemen.

Wilt u professionele ondersteuning? Dat kan! Stel uw vraag aan de medewerkers van Caleidoz of de Vraagbaak. De contactgegevens vindt u op de achterzijde van deze kaart.



De drempel over: in contact over eenzaamheid

Veel mensen vinden het lastig om over eenzaamheid te praten. Zowel de persoon die zich eenzaam voelt als de persoon die de eenzaamheid herkent. Toch is het erkennen van eenzaamheid een belangrijke eerste stap naar het doorbreken ervan.

Alleen al door er te zijn, geeft u iemand een beter gevoel.

Vindt u het lastig om met iemand in gesprek te gaan? Bedenk dan dat:

- alleen al aandacht geven helpt;
- u het probleem niet hoeft op te lossen;
- u ook niet alles weet, maar wel kan luisteren;
- ongemakkelijke gevoelens er soms bij horen.

WIJ HELPEN U GRAAG VERDER

Voelt u zich eenzaam? Of kent u iemand waarvan u vermoedt dat hij/zij eenzaam is? En weet u niet goed hoe nu verder te handelen? Er is hulp!

Caleidoz

Caleidoz is de welzijnsorganisatie in de gemeente Doesburg.

Caleidoz de Linie 4
(0313) 82 00 30
Caleidoz Beumerskamp
(0313) 82 00 35

www.caleidoz.nl

.....

De Vraagbaak

De medewerkers van de Vraagbaak helpen u graag verder wanneer u vragen heeft over zorg, welzijn, wonen, werk en geldzaken.

De Vraagbaak de Linie 4
(0313) 481385
(tussen 9.00 uur tot 12.00 uur)

www.vraagbaak.doesburg.nl