

▶ Heb jij dit ook? ◀



▶ Dit kun je zelf doen



Tips van ervaringsdeskundigen

- ✓ **Erken** voor jezelf dat je **last** hebt van eenzaamheid
- ✓ Onderneem **actie**: ga in op uitnodigingen van je omgeving
- ✓ **Laat weten** wat **jij** nodig hebt
- ✓ **Vraag hulp** in je omgeving
- ✓ **Praat** met iemand je **vertrouwt**
- ✓ **Geef aan** wat je mist, of graag zou **willen** van de mensen om je heen
- ✓ **Spreek uit** wat je **fijn** vindt
- ✓ **Deel** met je omgeving wat je **voelt**

▶ Hulp bieden



Tips als je iemand wilt helpen

- **Vraag** degene hoe het **echt** gaat
- **Neem** de **tijd** om in gesprek te gaan
- **Luister** en kom niet te snel met oplossingen
- **Vraag** of je iets kan **doen**, noem een voorbeeld
- **Neem** degene **mee** naar een sociale of sportactiviteit
- Doe **geen belofte** die je niet na kan komen
- Probeer degene / diegene bij de **sociale omgeving** te betrekken
- Zoek samen naar **professionele** hulp

Wil je meer weten of vermoed je problemen door eenzaamheid?

Bel gerust met:

MeerVoormekaar, telefoon 024 - 6418459 of het Sociaal Team Druten, telefoon 088-4327432.

Kijk voor meer informatie op www.meervoormekaar.nl

