Herken jij eenzaamheid?

Maak jij je zorgen over iemand? Herken de signalen en hoe kun jij helpen.

In contact met iemand kun je een ‘niet-pluis’ gevoel krijgen. Je maakt je zorgen om iemand, maar je weet niet precies waarom. Een niet-pluis gevoel kan een signaal zijn dat er iets aan de hand is met iemands lichamelijke of geestelijke gezondheid. Er kan bijvoorbeeld sprake zijn van eenzaamheid of beginnende dementie. Het is daarom belangrijk om niet-pluis gevoelens serieus te nemen en ernaar te handelen.

Signalen herkennen

Lichamelijk: slecht verzorgd uiterlijk, vermoeidheid.

Sociaal: weinig sociale contacten of verwaarlozing van huis en omgeving.

Gedrag: mensen op afstand houden of claimen, op zichzelf gericht zijn of overmatig (alcohol)gebruik of verslaving.

Psychisch: somberheid, negatief zelfbeeld gevoel van zinloosheid, weinig vertrouwen in anderen.

Levensgebeurtenissen: ingrijpende gebeurtenissen zoals overlijden van een naaste, scheiding, ziekte, verhuizing, het verlies van baan of financiële problemen.

Wat kun je zelf doen?

Oprechte aandacht en goed luisteren is belangrijk.

Maak je bevindingen en je zorgen voorzichtig bespreekbaar. Wees hierbij open, eerlijk en nieuwsgierig.

Vraag naar de behoefte van de persoon zelf. Vul het niet zelf in en geef niet gelijk een oplossing, een mening of een advies.

Onderzoek samen wat de persoon zelf zou kunnen en willen doen. Zoals het begeleiden naar een activiteit of hulpverlener of een telefoontje om te vragen hoe het gaat.

Hulp nodig?

Kom je er met de persoon zelf niet uit en heeft hij of zij meer hulp nodig? Maak je je zorgen over iemand anders die je niet zo goed kent? Neem dan contact op met de preventiewerker volwassenen in jouw dorp.

Reek: Gertie Theunissen 06-11038370 of gertie.zorgcooperatiereek@gmail.com
Schaijk: Hilda de Jongh 06-30104816 of wijkverpleegkundige@zorgcooperatieschaijk.nl
Zeeland: Helma Vermeer 06-20246024 of helmavermeer@zorgcooperatiezeeland.nl

“Is iemand eenzaam? Je weet het pas zeker als je ernaar vraagt”

EEN TEGEN EENZAAMHEID

Samen Landerd Samen erbij!

maashorst