

# Eenzaamheid: een klein gebaar kan het verschil maken

Vermoed jij dat iemand eenzaam is? Wat kun je doen?

## Maak jij je zorgen om iemand?

Denk je dat deze eenzaam is? Maak dan eens contact vanuit oprechte interesse en zonder oordeel. Dat kan je doen door vragen te stellen als:

- Hoe gaat het met je?
- Wat heb je vandaag gedaan?
- Waar ben je verdrietig over?
- Is er iets waar je mee zit?
- Waar word je blij van?
- Wat was een mooi moment?
- Kan ik iets voor je doen of betekenen?

## Jij kan het verschil maken

Praten over eenzaamheidsgevoelens is moeilijk, maar kan wel een opening zijn om eenzaamheid te doorbreken. Door de maatregelen tegen het coronavirus voelen veel mensen zich extra eenzaam. Des te belangrijker dus om contact te maken en te houden.

# Voor elkaar

Samen zorgen we ervoor dat veel Utrechters zich minder eenzaam voelen. Kijk naar elkaar om, ga in gesprek en geef aandacht. Zo maken we ons 'stadsie' nog een stukje mooier.

## Wat is eenzaamheid

Mensen voelen zich eenzaam wanneer ze minder contacten hebben dan gewenst en/of wanneer de kwaliteit van hun relaties niet aansluit bij hun wensen. Eenzaamheid ontstaat wanneer iemand zich te weinig verbonden voelt met anderen en/of met de samenleving als geheel.

## Hoe herken je eenzaamheid

Dat is moeilijk. Iemand die nooit bezoek krijgt, hoeft zich niet eenzaam te voelen. Terwijl iemand die vaak activiteiten bezoekt, dat wel kan zijn. Er zijn herkenningpunten, maar meestal komt het toch aan op je gevoel. Je voelt het als iemand niet blij is en zich eenzaam voelt.

## Meer informatie

Wil je meer informatie over eenzaamheid of tips over wat je kan doen? Neem dan contact op met het Infopunt Informele Zorg via **030-2361745** (werkdagen 09.00 – 13.00 uur) of via [infopuntiz@nizu.nl](mailto:infopuntiz@nizu.nl)

